AL SIEBERT

PERSONALITATEA ÎNVINGĂTORULUI

Cum să devii mai puternic, mai inteligent şi să faci faţă mai uşor dificultăţilor vieţii

AMSTA publishing

Personalitatea învingătorului

Personalitatea învingătorului

Cum să devii mai puternic, mai inteligent şi să faci faţă mai uşor dificultăţilor vieţii

---

AL SIEBERT

AMSTA
publishing
www.amsta.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
SIEBERT, AL
Personalitatea învingătorului : cum să devii mai puternic, mai inteligent şi să faci faţă mai uşor dificultăţilor vieţii /
Al Siebert ; trad.: Ana Maria Stanca / ed.: Ana Maria Stanca. -
Bucureşti : Amsta Publishing, 2011

ISBN 978-606-92058-3-9

I. Stanca, Ana Maria (trad., ed.)

159.923

THE SURVIVOR PERSONALITY
WHY SOME PEOPLEARE STRONGER, SMARTER, AND MORE SKILLFULAT HANDLING LIFE'S DIFFICULTIES... AND HOW YOU CAN BE, TOO

AL SIEBERT

Copyright © 1993, 1996, 2010 by Al Siebert.
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with **Perigee**, a member of Penguin Group (USA) Inc.

PERSONALITATEA ÎNVINGĂTORULUI
CUM SĂ DEVII MAI PUTERNIC, MAI INTELIGENT ŞI SĂ FACI FAŢĂ MAI UŞOR DIFICULTĂŢILOR VIEŢII

AL SIEBERT

ISBN 978-606-92058-3-9

© 2011 – Editura AMSTA PUBLISHING

Editor: Ana Maria Stanca

Traducere: Ana Maria Stanca

internet: www.amsta.ro
email: office@amsta.ro

LAWRENCE ALBERT („AL") SIEBERT

Din momentul în care mi s-a făcut cunoştinţă cu Al, am fost captivată de caracterul său liniştit, blând, dar vesel, care i se observa strălucind în ochi. De multe ori îl priveam şi îl ascultam cum răspundea şi interacţiona cu oamenii. Am observat conexiunea profundă pe care o simţeam faţă de el şi faţă de munca lui şi am ajuns să am un imens respect pentru cunoaşterea sa exactă a modului în care oamenii supravieţuiesc şi prosperă. Al şi cu mine am înţeles că legătura dintre noi era mult peste capacitatea de înţelegere a minţii umane. Să împărtăşesc şase ani de căsnicie cu Al a însemnat mai mult decât orice altă experienţă pe care viaţa mi-ar fi putut-o oferi.

Această ediţie a *Personalităţii învingătorului* este dedicată memoriei lui Al Siebert, PhD, şi muncii sale de pionierat în cercetarea procesului de supravieţuire şi adaptare de peste patruzeci de ani. Am fost martoră şi am admirat cum Al a atins apogeul competenţei sale ca expert şi consultant pe probleme de adaptare post-criză, recunoscut şi aclamat la nivel internaţional de către organizaţii precum World Trade Center Survivor's Network, U.S. Army Medical Service Corps Provider Resiliency Training, Centrul Eastern Management Development, întrunirile de la Northwest şi multe altele. Din nefericire, Al ne-a fost luat nouă tuturor – ţie, familiei şi mie – înainte de a simţi că şi-a adus în

totalitate contribuția. S-a simțit însă împăcat știind că oamenii vor continua să învețe și să evolueze datorită cercetărilor sale legate de supraviețuire și adaptare.

Dorința mea este ca această carte să vă îmbogățească viața arătându-vă că puteți deprinde abilitățile necesare pentru a supraviețui și a prospera indiferent de experiența de viață întâlnită.

– Molly Siebert

CUPRINS

Prefaţă 9

Cuvânt înainte 11

Capitolul 1. **Viaţa e nedreaptă:** 15
...Ceea ce se poate dovedi a fi un lucru foarte bun pentru tine

Capitolul 2. **Curiozitatea ca joacă:** 29
Cum să învăţaţi ce nu vă poate învăţa nimeni

Capitolul 3. **Flexibilitatea:** 41
O abilitate absolut esenţială

Capitolul 4. **Imperativul sinergiei:** 59
Nevoia ca lucrurile să meargă bine

Capitolul 5. **Empatia este o abilitate necesară supravieţuirii** 69

Capitolul 6. **Avantajul supravieţuitorului:** 79
Resursele inconştientului – intuiţia, creativitatea şi imaginaţia

Capitolul 7. **Talentul de a descoperi serendipitatea:** 99
Cum să transformaţi ghinionul în noroc

Capitolul 8. **Handicapul „copilului bun“** 109

Capitolul 9. **Succesul** **125**

Capitolul 10. **Bazele tăriei de caracter: Ego-urile voastre interioare** **149**

Capitolul 11. **Autovindecarea** **163**

Capitolul 12. **Cum să supraviețuiți crizelor și urgențelor** **195**

Capitolul 13. **Cum să supraviețuiți vieții de supraviețuitor** **211**

Capitolul 14. **Transformarea voastră: Cum să supraviețuiți și să vă dezvoltați** **221**

Citate **225**

Lecturi recomandate **232**

Informații suplimentare **235**

Mulțumiri **236**

Despre autor **238**

PREFAȚĂ

Această carte îi reprezintă pe supraviețuitori. De peste cincisprezece ani şi în opt limbi diferite, i-a inspirat pe oamenii din lumea întreagă care i-au înțeles mesajul: şi anume că noi toți posedăm, instinctiv, tot ce avem nevoie pentru a supraviețui, a ne adapta şi a prospera. Supraviețuitorii au descoperit că aceste aspecte rezidă în progresul abilităților de care ne folosim zilnic şi cărora trebuie să le permitem să lupte cu necazurile şi provocările, oferind un rezervor de răspunsuri din care să alegem. Supraviețuitorii ştiu că trecând prin momente de criză, acestea vor activa puteri înnăscute de care nici nu bănuiau. Supraviețuitorii au învățat să caute darul neprețuit în situația lor dificilă.

În lumea de azi, cu toții trebuie să fim supraviețuitori. Aici nu este vorba doar de situații extreme, ci şi de viața, munca, sănătatea de zi cu zi. Înțelepciunea cuprinsă în aceste pagini este atemporală şi nu se limitează la anumite situații. În timp ce personalitatea unui învingător este ceva ce cu toții putem simți, deseori nu ştim cum să ne manifestăm abilitățile necesare supraviețuirii şi progresului din viața noastră. Când vorbim oamenilor despre *personalitatea unui învingător,* unii vor răspunde: „Şi eu am o astfel de personalitate," însă nu reuşesc să exprime exact ce anume înțeleg prin asta. Al Siebert a înlăturat aceste îndoieli.

Noi oamenii avem un avantaj minunat în fața celorlalte ființe. Creierul nostru ne oferă abilitatea de a reacționa printr-o alegere conştientă în fața evenimentelor din viața noastră, în loc să fim mânați de o reacție simplă, din reflex. Conştientizarea răspunsului

nostru conştient în faţa necazurilor şi provocărilor ne oferă posibilitatea de a alege cu grijă şi nu în mod automat.

Tipul de atitudine pe care îl dezvoltaţi în faţa schimbării determină nivelul de supravieţuire. Înţelegând teoriile de bază despre cum şi de ce să vă schimbaţi modul de reacţie în faţa situaţiilor stresante şi practicând exerciţiile din această carte vă veţi descoperi abilităţile înnăscute, dar şi modalităţile de a deveni mai eficienţi în faţa schimbării. Veţi vedea cum competenţele necesare pentru a face faţă, a vă adapta, a supravieţui şi a prospera, în ciuda necazurilor, sunt aceleaşi pe care le folosiţi zilnic. Veţi descoperi că o experienţă care la un moment dat probabil că v-a secat din punct de vedere emoţional poate deveni hrănitoare acum. O situaţie dificilă care v-a înfrânt poate fi transformată în unul dintre cele mai bune lucruri care vi s-au întâmplat.

Al deţinea o experienţă şi o perspectivă unice, extrase din munca sa de-o viaţă legată de supravieţuire şi adaptare. Considerăm că această ediţie revizuită a *Personalităţii învingătorului* vă va face să înţelegeţi mai bine de ce dezvoltarea propriei voastre personalităţi de învingător este esenţială şi vă pune la dispoziţie instrumentele de care aveţi nevoie pentru a face asta.

KRISTIN PINTARICH
MOLLY SIEBERT

CUVÂNT ÎNAINTE

Am fost crescut de părinți care m-au învățat ce înseamnă comportamentul unui învingător. Bunicul meu a murit pe când tatăl meu era doar un copil, iar acesta mi-a mărturisit că a fost unul dintre cele mai bune lucruri care i s-au întâmplat pentru că l-a învățat cum să supraviețuiască. Mama mea, în momentele grele, îmi spunea: „Așa a fost menit. Dumnezeu te redirecționează. Va ieși ceva bun și din asta." Niciodată nu am încetat să fiu uimit de cât de des făcea Dumnezeu în așa fel încât să îi dea dreptate mamei.

Mulți dintre noi nu suntem pregătiți de către părinți, profesori sau religie să supraviețuim. Dacă vă aflați printre puținii norocoși pe care familia sau circumstanțele i-au învățat lecțiile supraviețuirii, atunci această carte vă va confirma ceea ce deja știți. Dacă încă nu ați descoperit în voi înșivă acele calități care par evidente la învingători, atunci această carte vă va arăta nu doar care sunt acestea, dar și cum să le accesați și să le adaptați pentru folosul propriu.

Atât de mulți oameni se plâng că viața e nedreaptă, însă exact acest lucru demonstrează cât de dreaptă este ea. Viața nu face discriminări. Viețile tuturor sunt pline de dificultăți, iar Al Siebert, prin înțelepciunea și experiența sa, vă arată nu doar cum să învingeți, dar și cum să faceți față greutăților.

Puțini oameni se recuperează după ce medicul lor se așteaptă ca ei să moară. I-am întrebat pe mulți dintre acești supraviețuitori: „De ce nu ai murit așa cum se aștepta toată lumea?" Am aflat că

recuperarea lor nu a fost un noroc, un miracol sau o eroare de diagnostic. Cu toţii ştiau că au participat direct la propria lor supravieţuire. Acelaşi lucru se aplică şi pentru cei care trec peste dezastrele naturale şi alte catastrofe; ei ştiu că nu a fost vorba doar de noroc.

Sunt calităţi pe care învingătorii le posedă, iar acestea pot fi descrise şi învăţate. Nimeni nu vă poate face să fiţi un învingător. Trebuie să aveţi dorinţa şi inspiraţia. Nimeni nu vă poate schimba. Doar voi puteţi face asta, însă scenariul - harta drumului de parcurs - se află la dispoziţia voastră. Mulţi alţii înaintea voastră au făcut această călătorie. Au înaintat cu greu prin zăpezi înalte şi au lăsat în urma lor o cărare pentru voi. Călcând pe urmele lor veţi descoperi că această călătorie poate fi mai uşoară. Nu este nevoie să fiţi un deschizător de drumuri.

De ce aţi vrea să faceţi acest efort? Ei bine, care este cea mai bună alegere, dragostea de sine sau neglijarea şi autodistrugerea? Adevărul este că nu e un lucru egoist să vă pese de voi înşivă. Dacă nu vă pasă vouă, cui să-i pese? O parte din procesul supravieţuirii constă în conştientizarea că voi nu reprezentaţi doar un rol de jucat. Aveţi nevoie şi de o viaţă ce conţine stimă de sine şi valorificare.

Sunt anumite calităţi pe care vreau să le subliniez înainte de a porni în călătorie prin înţelepciunea inserată în această carte. Învingătorilor nu le este teamă să aibă sentimente. Trebuie să existe o strânsă legătură între corpul vostru şi mesajele pe care acesta le transmite. A vă amorţi sau a vă distrage atenţia poate opri temporar durerea, dar nu vă va ajuta să supravieţuiţi. Învăţaţi din suferinţă. Învăţaţi că ea poate fi semnalul vostru de trezire, cadoul vostru sau un nou început. Dacă nu vă folosiţi de suferinţă vă veţi pierde identitatea şi pe voi înşivă.

Vă rog să nu uitaţi să priviţi lumea prin ochii unui copil. Simţul umorului pe care îl are un copil este o necesitate vitală dacă vrem să supravieţuim în această viaţă.

Învățați de la învingători despre importanța empatiei şi compasiunii.

Permiteți creativității şi intuiției voastre să vă ghideze. Trăiți „pentru acum". Învingătorii nu trăiesc în trecut sau în viitor. Vă garantez că dacă trăiți momentul veți auzi o voce care vine cu gânduri şi idei creative ce vă vor uimi.

Pregătiți-vă, dragi cititori, să vă îmbarcați într-o călătorie personală pentru a deveni co-creatorul şi în care veți participa la supraviețuirea propriei persoane şi a propriei voastre planete. Când veți termina cartea de citit, găsiți un învingător care să vă fie mentor. Pentru mine a fost Lassie: oricând întâmpin situații dificile mă întreb: „Ce ar fi făcut Lassie acum?" Dar oriunde vă veți găsi mentorul, inspirația sau motivația, veți descoperi că esența unui comportament de învingător este o reverență făcută în fața a tot ce înseamnă viața şi o reacție de compasiune în fața tuturor suferințelor.

PACE...

BERNIE SIEGEL, MD,
Autorul lucrărilor
Love, Medicine, and Miracles;
Faith, Hope, and Healing;
How to Live Between Office Visits
şi a multor altor cărți.

CAPITOLUL UNU

Viața e nedreaptă

... Ceea ce se poate dovedi a fi un lucru foarte bun pentru tine

Când te loveşti de greutăți şi ritmul vieții tale este întrerupt, care este reacția ta? Unii oameni se victimizează. Dau vina pe ceilalți pentru situația lor. Unii se închid de tot în sine. Se simt neajutorați şi depăşiți de situație. Alții devin furioşi. Încep să dea în dreapta şi în stânga şi să rănească pe oricine întâlnesc în cale.

Totuşi, o parte dintre aceştia caută în sine şi găsesc modalități de a face față respectivelor circumstanțe dificile. Fac în aşa fel încât, într-un final, totul se termină cu bine. Aceştia sunt dintre cei mai buni supraviețuitori, acei oameni care au capacitatea extraordinară de a depăşi crizele şi problemele grave. Sunt optimişti şi statornici în situații problematice. Îşi recapătă repede echilibrul emoțional, se adaptează şi fac față bine situației. Sunt învingători pentru că devin mai puternici datorită acestor greutăți şi de cele mai multe ori transformă o nenorocire într-un adevărat dar.

Sunt aceşti supraviețuitori extraordinari diferiți de ceilalți oameni? Nu. Supraviețuiesc, fac față şi evoluează deoarece sunt

mai buni în a-şi folosi capacităţile înnăscute pe care toate fiinţele umane le posedă.

A supravieţui şi a învăţa: Cum să vă folosiţi de abilităţile înnăscute

Dacă sunteţi precum majoritatea oamenilor, înseamnă că nu aţi fost bine pregătiţi să faceţi faţă greutăţilor, crizelor şi schimbărilor constante. Această carte vă arată cum să vă accesaţi calităţile înnăscute de supravieţuire şi să vă măriţi şansa de a găsi o soluţie în faţa oricărei situaţii cu care v-aţi confrunta.

Această carte vă arată cum:

- Să vă recăpătaţi stabilitatea când viaţa deraiază de la cursul ei normal.
- Să faceţi faţă situaţiilor nedrepte într-o manieră eficientă.
- Să vă dezvoltaţi talentul de a descoperi lucruri întâmplător.
- Să vă eliberaţi de acele interdicţii din copilăria voastră care v-au împiedicat să faceţi faţă problemelor eficient.
- Să vă creşteţi stima de sine pentru a putea să vă ocupaţi de schimbările perturbatoare din viaţa voastră.
- Să nu mai reacţionaţi precum o victimă.
- Să reuşiţi într-o lume care se schimbă constant.

În 1927, un grafician în vârstă de douăzeci şi cinci de ani, împreună cu unul dintre fraţii săi mai mari, a pus bazele unui studio de animaţie în sudul Californiei. Pentru că erau printre primii specialişti în arta desenelor animate, studioul lor a obţinut un contract important pe un an de zile cu un mare distribuitor de film din New York, Charles Mintz. Urma ca ei să producă un serial de desene animate numit *Oswald, iepurele cel norocos*.

Mintz, care deţinea drepturile de autor pentru *Oswald*, a trimis spre vizionare cumnatului său, George Winkler, din California,

fragmente din producţia în curs. Winkler a petrecut multe săptămâni la studio pentru a-i cunoaşte pe animatori şi pentru a învăţa procedurile acestui tip de producţie.

La finalul acelui an încununat de succes, graficianul se aştepta la o renegociere mai profitabilă a contractului şi la semnarea lui pe o perioadă mai lungă de timp. A venit la New York cu trenul împreună cu soţia sa. Întâlnirea nu a decurs însă aşa cum se aştepta. Mintz i-a spus graficianului că el şi fratele său vor trebui să lucreze pentru un comision mai mic dacă vor să reînnoiască contractul. Graficianul era şocat şi i-a mărturisit că nu va putea crea desenele pentru mai puţini bani.

Pe parcursul discuţiei lor legate de noul onorariu, a aflat că Winkler îl convinsese pe Mintz să preia el producţia desenelor cu Oswald. În timpul vizitelor la studiourile din California, Winkler aranjase în secret să concedieze câţiva dintre cei mai buni animatori. Mintz şi Wrinkler credeau că vor scădea costurile şi îşi vor mări profiturile producând singuri seriile animate. Strategia lor de negociere era să îl facă pe grafician să renunţe la drepturile sale de a reînnoi contractul pentru Oswald.

Winkler şi Mintz au reuşit până la urmă.

Furios şi jignit, graficianul şi soţia sa, Lillian, au părăsit New Yorkul şi s-au întors acasă. Avusese încredere în Mintz şi Winkler. Avusese încredere în angajaţii săi. Onorase partea sa de contract şi se aşteptase să fie tratat şi el la rândul său corect. Lucrase multe nopţi şi weekenduri pentru a respecta deadlinurile de producţie. Acum, fără nici un fel de avertisment, seria de desene animate de mare succes îi era luată. Nu mai era producătorul desenelor pentru care muncise atât de mult. Studioul său pierduse cel mai important client.

Cum să transformaţi dezastrul într-un cadou

Cu toate acestea, tânărul grafician nu a reacţionat precum o victimă în faţa tratamentului nedrept la care fusese supus. În

drumul lui de întoarcere spre Holywood, s-a gândit la situația sa şi a decis că îşi poate crea singur propriile personaje de desene animate, în loc să se angajeze şi să lucreze pentru ideile altor oameni.

Prima lui slujbă de grafician fusese într-un studio comercial de artă, amenajat într-o clădire veche din Kansas. În timpul lungilor ore petrecute în fața planşetei reuşise să învețe un şoricel, rezident cu drepturi depline în clădire, să vină la el când îi punea firimituri. L-a numit pe şoricel Mortimer.

Dar cum ar fi Mortimer şoricelul ca personaj de desene animate?

Lillian i-a spus că numele de Mortimer suna mult prea pompos. Şoricelul avea nevoie de un nume mai prietenos, mai jucăuş. Ce zici de Mickey?

Reîntorcându-se la studio, Walt (Disney, dacă încă nu v-ați dat seama) şi fratele său au hotărât să profite de pe urma unei noi tehnologii apărute care adăuga sunet animației. S-a înarmat pentru noul proiect cu entuziasm. Restul, cum se spune, este istorie.

Următorul său desen animat a avut un succes imediat. Iar Oswald iepurele a dispărut curând din cinematografe, în timp ce Mickey Mouse a devenit unul dintre cele mai vestite personaje de desene animate din toate timpurile. În loc să reacționeze precum o victimă, Walt Disney a transformat comportamentul lipsit de etică şi trădarea lui Mintz şi Winkler într-unul dintre cele mai bune lucruri care i se puteau întâmpla.

Mulți oameni de succes au şi ei poveşti similare, deşi poate nu atât de dramatice, însă au în comun acelaşi lucru: atitudinea învingătorului pusă în fapte.

Cum să descoperiți care este natura supraviețuitorului

Interesul meu pentru supraviețuire a luat naştere în 1953, când m-am alăturat trupelor de paraşutişti. Am fost trimis în

Fort Campbell, Kentucky, pentru pregătirea de bază şi am fost repartizat în cadrul celui de-al 503-lea regiment de infanterie aeriană. Parte a Diviziei Aeriene numărul 11, 503 se întorsese din Corea după ce suferise grave pierderi în luptă. Ni se spusese că doar un bărbat din zece supraviețuise.

Auzisem poveştile despre 503. Era unitatea care se paraşutase pe insula Corregidor în timpul celui de-al doilea război mondial şi o recâştigase de la japonezi. Aceştia erau însă luptători de junglă, de neoprit şi neînfricați. Urmau să fie cadrele noastre de training şi eram agitați, neştiind ce ne aşteaptă. Să nu mai aducem în discuție sergenții de instrucție, care țipă la soldații împrăştiați prin toată cazarma.

Când am început însă instrucția de bază, sergenții şi ofițerii s-au dovedit a fi cu totul altfel decât ne aşteptam. Erau duri, însă au dat dovadă de răbdare. Ne împingeau până la limită, dar erau toleranți. Când unul dintre noi făcea o greşeală, mai degrabă râdeau şi se amuzau decât să se înfurie. Sau ne-o spuneau în față: „În luptă ai fi fost mort acum" şi plecau.

Supraviețuitorii de război se pare că sunt mai aproape de Alan Alda, în rolul lui Hawkeye, neastâmpăratul, nonconformistul chirurg din serialul de televiziune M*A*S*H decât de personajul de film Rambo. De exemplu, un comandant al departamentului de training SEALS, din cadrul Centrului naval de război a afirmat într-un interviu pentru o revistă că „genul Rambo este primul care cade."

În timpul trainingului nostru, am observat că supraviețuitorii au un anume radar interior mereu activ. Orice se întâmplă sau orice fel de zgomot atrage o privire rapidă şi scurtă. Dețin o putere de conştientizare relaxată. Am început să îmi dau seama că nu era vorba doar de noroc sau de destin faptul că aceşti câțiva oameni s-au întors vii. Ceva legat de ei ca oameni a înclinat balanța în favoarea lor.

Nu au afişat acea atitudine egocentrică de tipul „supraviețuieşte cel mai în formă". Din contră. Încrederea lor de sine era atât

de puternică încât nu aveau nevoie să se poarte urât sau dur. Ştiau ce pot face şi aparent nu simțeau nevoia să demonstreze nimic nimănui. Noi, cei care ne instruiam, ştiam că dacă va trebuie să intrăm într-o luptă pe viață şi pe moarte, alături de aceşti luptători am fi vrut să fim.

O definiție practică

Peste ani, fiind student la psihologie clinică, am descoperit că psihologii şi psihoterapeuții nu aveau prea multe cunoştințe despre cei care fac față bine presiunii. După absolvire am început un proiect de cercetare pe cont propriu pentru a-i înțelege pe oamenii, cum am ajuns să îi numesc, cu personalități tipice supraviețuitorului. Criteriile dezvoltate i-au inclus pe cei care:

- Au supraviețuit unei crize majore sau provocări.
- Au depăşit criza prin efort propriu.
- Au ieşit din această experiență cu o rezistență şi abilități pe care nu le aveau înainte.
- Au găsit experiența ca fiind valoroasă după aceea.

Folosind aceste patru criterii ca pe un cadru de referință, am stabilit o serie de întrebări la care doream răspuns.

- Cum reuşesc supraviețuitorii unor experiențe îngrozitoare să fie atât de fericiți?
- Există un tipar de bază comun în trăsăturile de personalitate ale supraviețuitorilor?
- Poate un om să fie asemănător altuia cu aceeaşi personalitate de supraviețuitor, dar să fie unic ca individualitate în acelaşi timp?
- Caracterul de supraviețuitor este înnăscut sau învățat?
- Dacă este învățat, de ce atâția oameni cresc fără să-l fi învățat?

- Care este procentul de oameni cu personalități de supraviețuitor?
- Cum sunt acești supraviețuitori când nu trec printr-o criză? Există vreo metodă prin care astfel de oameni pot fi indentificați când lucrurile sunt liniștite?

Calea către o întreagă odisee

Unul dintre beneficiile unei bune educații este să înveți cum... să înveți. Mi-am păstrat curiozitatea și o minte deschisă cât timp am citit autobiografiile și am intervievat sutele de oameni de-a lungul anilor – supraviețuitori ai marșului morții din Bataan, din timpul celui de-al doilea război mondial; evrei supraviețuitori ai holocaustului; foști prizonieri și veterani de război; supraviețuitori ai cancerului, poliomielitei, loviturilor la cap și a altor condiții de sănătate dificile; supraviețuitori ai cutremurelor, tsunami, uragane și a altor dezastre naturale; supraviețuitori ai violurilor, abuzului, alcoolismului, codependenței și dependențelor; părinți de copii uciși; supraviețuitori ai falimentelor, pierderea jobului și a altor evenimente de dezechilibru major în viață. Am devenit curios și față de angajații publici care rămân veseli și dedicați muncii lor chiar și când cei pe care îi servesc se poartă urât cu ei.

Lăsând rațiunea într-un loc liniștit, am absorbit tot ce îmi spuneau oamenii. Am lăsat să se creeze în mintea mea un teritoriu care să permită conturarea unei hărți proprii. Treptat, am început să observ anumite tipare, anumite calități previzibile și modalități de reacție. Am încetat să mă mai las surprins, de exemplu, când supraviețuitorii râdeau de ei înșiși vizavi de vreun lucru stupid pe care îl făcuseră.

Am aflat că supraviețuitorii sunt oameni obișnuiți, cu defecte, griji și imperfecțiuni. Când oamenii îi numesc eroi, nu sunt de acord cu asta. Căpitanul Chesley („Sully") Sullenberg al zborului

US Airways 1549, care a aterizat în râul Hudson din New York, în 2009, şi-a subminat rolul în această aterizare de succes. A acordat mare parte din credit echipei sale, pregătirii şi experienţei. Interviurile acordate presei după incident de către echipaj au arătat că aceştia erau conştienţi că le va trebui timp pentru a se vindeca după această grea încercare, că nu sunt superoameni care să-şi reia imediat (dacă şi-o vor mai relua vreodată) viaţa pe care o aveau înainte. Într-un interviu cu Larry King, căpitanul Sully a spus: „Îmi va trebui un timp să integrez această experienţă în mine însumi şi să revin la un program de odihnă normal." Deşi fiecare persoană aflată la bordul acelui avion şi-a urmat propriul drum spre recuperare, a fost un semn bun să vedem cum echipajul a făcut lumină peste toată această experienţă atunci când au fost intervievaţi de David Letterman în *The Late Show*.

Este însă important de ştiut că şansa şi norocul sunt factori cheie atunci când câţiva oameni sunt împuşcaţi la întâmplare de cineva înarmat, blocaţi pe un vapor care se scufundă sau prinşi într-o clădire în flăcări. Este ca şi cum o monedă cosmică ar fi aruncată pentru a stabili care oameni vor fi omorâţi şi care nu. În fiecare criză şi situaţie disperată unii oameni au şanse mai bune de supravieţuire. Dacă sunteţi încă vii după o catastrofă, există o mică fereastră în timp când ceea ce faceţi este exact lucrul care face diferenţa.

Am aflat că puţini oameni se nasc cu trăsăturile de supravieţuire complet intacte. Aceştia sunt atleţi cu abilităţi naturale în jocul vieţii şi au un talent înnăscut de a se descurca. Noi ceilalţi trebuie să muncim în mod conştient pentru a ne dezvolta abilităţile. Aşa cum trebuie să luăm lecţii şi să exersăm pentru a deveni muzicieni sau artişti, tot aşa trebuie să învăţăm şi cum să facem faţă presiunilor, oamenilor dificili, situaţiilor negative şi schimbărilor distructive.

Am aflat că unii dintre cei mai buni supravieţuitori au crescut în condiţii familiale îngrozitoare şi că mulţi dintre cei mai puţini capabili de a face faţă dificultăţilor vieţii provin din familii ideale.

Mulți dintre cei mai puternici oameni din lume au trecut prin experiențe pe care nici o școală nu și-ar permite să le exemplifice. Ei au învățat să devină mai puternici în școala vieții. Au fost abuzați, mințiți, înșelați, jefuiți, violați, maltratați și loviți cu tot ce poate arunca viața mai rău. Reacția lor este de a se ridica, de a învăța lecția, de a-și stabili niște obiective pozitive și de a-și reconstrui viața.

Am mai aflat că oamenii rareori apelează la abilitățile lor cele mai puternice și profunde până când nu sunt forțați să facă acest lucru din cauza unei adversități majore. Așa cum a spus și Julius Segal, un recunoscut cercetător al fenomenului de supraviețuire: „Într-un număr remarcabil de mare de cazuri, cei care au avut de suferit și au reușit să depășească momentul descoperă că după tot acest chin încep să trăiască la un nivel superior celui dinainte... Experiențele îngrozitoare din viața noastră, în ciuda durerii pe care ne-o provoacă, se pot transforma în salvarea noastră."

De exemplu, fostul prizonier de război, comandant locotenent Charlie Plumb, a fost închis într-o celulă de piatră, de doi metri pe doi, timp de șase ani. Nu avea nici un geam și nici ce să citească. Era frecvent legat fedeleș, bătut și supus la dure și epuizante interogatorii. Acum, când vorbește despre experiența sa ca prizonier de război, spune: „Sunt probabil cei mai valoroși șase ani din viața mea. Este incredibil ce poate învăța un om din puțină tragedie... Simțeam cu adevărat că totul avea un anume sens, un anume sens pentru experiența în sine."

A progresa *versus* a deveni o victimă

Iar și iar, veți descoperi poveștile oamenilor care spun că aceste chinuri care le-au pus viața în pericol au fost cele mai valoroase experiențe din toată existența lor. La extremă, unii oameni, sănătoși, care au o slujbă și trăiesc în comunități sigure și în familii iubitoare se plâng de viețile lor de parcă ar fi torturați.

Diferența de reacție a oamenilor subliniază faptul că modalitatea prin care interacționăm cu evenimentele din viața noastră determină cât de bine supraviețuim şi progresăm. Atitudinea determină starea noastră de bine mai mult decât circumstanțele. Unii oameni se descurcă excelent în aceleaşi situații care îi copleşesc şi îi stresează pe alții. În ultimii ani, mii de oameni şi-au pierdut slujbele fără să fi fost vina lor. Mulți s-au simțit descurajați şi financiar la ananghie, în timp ce alții şi-au recăpătat puterea, şi-au deschis mici afaceri de succes şi au progresat.

Din fericire, aproape toți oamenii se nasc cu abilitatea de a învăța cum să facă față situațiilor nedrepte şi experiențelor deranjante. De fapt, toată lumea poate învăța cum să facă față mai bine provocărilor vieții. Se pot evita reacțiile de victimizare/învinovățire dezvoltând răspunsuri de învățare/rezolvare.

Provocarea mea de a vă învăța pe voi şi provocarea voastră de a învăța de la mine

Ani întregi de observație şi studiu a celor mai buni supraviețuitori m-au convins de următoarele lucruri:

- Calitatea de supraviețuitor poate fi învățată, dar nu vi se poate preda ca atare.
- Calitatea de supraviețuitor şi spiritul de supraviețuire reies din obiceiurile noastre zilnice şi cresc şansele noastre la supraviețuire, în cazul în care s-ar dovedi necesare.
- Oamenii instruiți să acționeze, să gândească şi să simtă aşa cum li s-a spus nu fac față provocărilor neaşteptate ale vieții la fel de bine ca o persoană cu abilități dezvoltate independent, deoarece cei mai buni supraviețuitori şi-au dezvoltat fiecare în parte o anumită modalitate unică de a face față situațiilor.

Cumva o situație frustrantă pentru un profesor? Cum pot să predau cuiva ceva ce nu poate fi predat? Cum pot oferi un sfat de expert despre cum să supraviețuiești și să progresezi în condițiile în care oamenii care încearcă să facă ceea ce spune un expert, le poate micșora de fapt șansele de a face față unor dificultăți neașteptate?

Modalitatea mea de a rezolva această provocare este să ofer mici trucuri despre cum să gestionăm propriul proces de învățare. Dacă ați citit destule cărți de dezvoltare personală, probabil ați observat că de cele mai multe ori autorii încep prin a afirma că nici una dintre cărțile de gen existente pe piață nu a funcționat prea bine pentru ei. Abia după ce au unit propria lor listă de obiceiuri sau principii au găsit calea către excelență, eficiență, prosperitate, bunăstare, dragoste, putere, spiritualitate sau o mai bună toleranță. Cartea lor, spun ei, vă va scuti din timpul și efortul de a mai citi alte cărți.

Eficiența sau funcționalitatea oricărui plan, provine însă din efortul depus pentru a învăța ceva. În școala vieții, responsabilitatea cade pe elev, nu pe profesor. Prin încercări și greșeli învățăm ce anume funcționează pentru noi și ce nu. Adevărata autoperfecționare, stimă de sine și dezvoltare spirituală provin din viața reală, experiențele zilnice și nu din cărți și workshopuri.

Așadar, abordarea mea este aceea de a pune la dispoziție direcții ajutătoare pentru a descoperi propria rețetă de supraviețuire, de a face față și de a vă dezvolta propriile capacități de reușită. Aceasta este o carte cu întrebări ajutătoare și direcții de lucru practice. Nu este o carte cu instrucțiuni. Gândiți-vă la ea ca la un manual despre cum să vă descoperiți abilitățile înnăscute pe care nici un alt om nu vi le poate dezvălui.

Ce subiecte voi aborda

Curiozitatea este una dintre cele mai importante calități pentru supraviețuire. Când puneți întrebări despre cum funcționează

lucrurile, acumulați cunoștințe practice pe care le puteți folosi în situații nou apărute.

Industria muncii s-a schimbat drastic. Mulți angajați lucrează acum fără o fișă a postului ca membrii ai unor echipe care se organizează independent. Începând cu capitolul 2 şi până la capitolul 6 veți descoperi tot ce trebuie să ştiți pentru a face față şi a progresa într-o lume aflată în continuă schimbare – fără o autoritate care să vă spună ce să faceți. Aceste capitole vă arată că abilitatea de a progresa provine din modul în care simțim, gândim şi acționăm, modalități pe care părinții şi profesorii în mod normal nu le-au încurajat la copii, inclusiv direcții care vă arată cum să-i acceptați pe oamenii cu atitudini negative.

Multe capitole conțin explicații ale principiilor psihologice implicate în proces. Puteți sări peste acele părți dacă nu vreți să aflați decât direcțiile care vă pot ajuta să faceți față anumitor situații, dar să aveți în vedere că acest proces al învățării nu trebuie să îl limitați la o singură ocazie. A înțelege principiile de bază vă va fi mereu de folos. Dacă vă dați seama cum funcționează principiile psihologice ale cauzei şi efectului veți putea aplica ideile reieşite de aici unor situații variate noi şi neaşteptate.

Sugestie pentru dezvoltarea personală

În anumite secțiuni din această carte veți da peste sugestii încadrate într-un chenar, precum acesta. Dacă vreți să obțineți maximum de beneficii din această carte, faceți-vă timp şi respectați ceea ce e scris aici. În plus, *Manualul învingătorului,* un ghid creat pentru voi, vă este pus la dispoziție pe www.THRIVEnet.com

Cei mai buni dintre supraviețuitori sunt aceia care găsesc o modalitate de a transforma ghinionul în noroc. Capitolul 7

explică de ce talentul de a descoperi întâmplător lucruri reprezintă un indicator de bază al atitudinii supraviețuitorului și cum anume îl puteți dezvolta și voi.

Cea mai mare provocare pentru majoritatea oamenilor care încearcă să facă față situațiilor dificile este să se elibereze de inhibițiile interioare care acționează precum un handicap emoțional invizibil. Cei mai mulți copii se nasc cu motivația internă de a învăța cum să supraviețuiască și să progreseze, însă ceva se întâmplă cu ei în timpul copilăriei. Procesul natural de autoînvățare este întrerupt atunci când părinții și profesorii încearcă să-i transforme pe băieți și pe fete în „băieți buni" și „fete bune". Acest fenomen este analizat în capitolul 8.

Ritmul susținut al vieții a creat numeroase provocări cu care se confruntă în prezent oamenii - prea multă presiune, prea multă schimbare, oameni negativiști, oameni furioși și evenimente care ne afectează viața și mijloacele de trai care par dincolo de controlul nostru. În capitolul 9 și 10 veți descoperi direcții specifice pentru a face față situațiilor dificile astfel încât să deveniți mai puternici. În fiecare dintre cazuri, efortul de a face față ne arată cum să progresăm transformând greutățile în dezvoltare personală valoroasă. (Dacă în prezent încercați să faceți față unei situații extrem de dificile, mergeți direct la capitolul 9.)

Cum rămâne cu situațiile de viață și de moarte? Capitolele 11 și 12 vă arată cum au procedat alții atunci când au fost aruncați în cele mai groaznice situații posibile. Deși nu există rețete de supraviețuire în caz de criză, dezastru și condiții dificile, putem învăța din experiența altora, așa cum sugerează Julius Segal în cartea sa, *Winning Life's Toughest Battles* (n.tr.: Cum să câștigi cele mai dure bătălii cu viața). Valoarea pe care o obținem când învățăm despre multe dintre modalitățile de a supraviețui este aceea că încercarea unei persoane de a supraviețui cancerului, de exemplu, poate fi cheia alteia care se luptă de luni întregi cu găsirea unei slujbe.

Nu există pe planeta aceasta ființă care să nu se confrunte cu suișuri și coborâșuri. În capitolul 13 aflăm despre câteva dintre dificultățile întâlnite de supraviețuitori tocmai pentru că sunt supraviețuitori și mici trucuri pentru a ști cum să facem față.

Și, în sfârșit, capitolul 14 vă pune la dispoziție instrumentele necesare pentru a vă crea propriul plan de învățare, care să vă ajute să vă dezvoltați o paletă de abilități de supraviețuire.

Friedrich Wilhelm Nietzsche, așa cum a fost el citat în cartea lui Victor Frankl, *Man's Search for Meaning* (n.tr.: Omul și căutarea sensului), spunea: „Ceea ce nu mă omoară, mă face mai puternic." *Personalitatea învingătorului* vă arată cum să faceți exact acest lucru. Vă ajută să faceți față schimbărilor distructive, să accesați dorința de a trăi și să căpătați putere în fața greutăților vieții. Vă învață cum să transformați o experiență urâtă și nedreaptă într-un lucru bun pentru voi.

CAPITOLUL DOI

Curiozitatea ca joacă

Cum să învățați ce nu vă poate învăța nimeni

Multe dintre introducerile pe care le întâlnim în cărțile de psihologie definesc învățarea ca fiind o schimbare în comportament relativ permanentă ce rezultă din experiență. Într-o lume aflată în continuă schimbare este important să înțelegem că schimbarea implică necesitatea de a învăța. Cele două concepte, *schimbare* şi *învățare*, sunt inseparabile.

Modalitatea de a învăța care conduce la progres este cea reieşită din propria experiență. Este acea modalitate de a învăța pe care copiii mici o realizează când se joacă. A te juca înseamnă a învăța – e în natura noastră.

Cum să învățați despre modul în care funcționează lucrurile: A experimenta viața

A te juca şi a experimenta se află în legătură cu supraviețuirea omului. Bebeluşii nu se nasc cu aceeaşi abilitate de a supraviețui pe cont propriu precum puii animalelor. Spre deosebire de alte specii, oamenii au nevoie de mai mult timp pentru a învăța cum să aibă grijă de ei. Principiul important aici este: cu cât urmaşii

unei specii se nasc mai pregătiți pentru supraviețuirea pe cont propriu, cu atât mai puțin vor mai putea învăța pe parcursul vieții.

Maria Montessori, recunoscută la nivel internațional ca fiind un educator excepțional, a afirmat că joaca unui copil „este făcută fără efort şi îl ajută să capete noi forțe de care va avea nevoie în viitor."

Cu mulți ani în urmă, psihologul Robert W. White a explicat în „Motivation reconsidered: The Concept of Competence" (n.tr.: Motivația Reconsiderată: Conceptul de competență), un articol apărut în *The Psychological Review*, că „atât de puține lucruri înnăscute sunt puse la dispoziția omului, încât multe trebuie învățate pentru a face față mediului." Ceea ce se numeşte joaca unui copil „implică descoperirea efectelor pe care el îl poate avea asupra mediului şi a efectului pe care mediul îl va avea asupra lui. Până în punctul în care aceste rezultate sunt păstrate prin învățare, aceştia îşi construiesc competențe prin care fac față mediului în care trăiesc."

Cum învață oamenii ce sunt capabili să facă

Creşterea şi dezvoltarea fiecărei persoane sunt influențate de trei tipuri diferite de învățare. Una este învățarea internă, motivată şi gestionată de sine şi care provine direct din *experiență;* învățarea care rezultă din nevoia de a explora şi a se juca.

Un alt tip de învățare se petrece prin imitarea celor din jurul nostru. Prin *modelare* obținem tiparele de acțiune ale altora.

Un al treilea tip de învățare este controlat şi *gestionat de ceilalți.* Din păcate, prea multă pregătire şi instruire din partea profesorilor şi părinților smulg unui copil capacitatea înnăscută pentru auto-învățare. De aceea unii elevi stau pasivi în banca lor şi aşteaptă să fie învățați, şi unii angajați aşteaptă pasiv să li se spună ce să facă.

Aşa au fost crescuți. Au devenit condiționați, lăsându-i pe ceilalți să le dea instrucțiuni despre cum să gândească, să simtă şi să acționeze.

Blocând un copil într-o modalitate prestabilită de a acționa, a gândi, a simți şi a vorbi încă din copilărie, va face probabil lucrurile mai confortabile pentru adultul care îl creşte, însă copilul devine apoi precum un animal născut cu nişte tipare comportamentale predeterminate – este blocat să mai învețe pe cont propriu şi pentru schimbările care vor apărea mai târziu în viață. Într-o lume care se schimbă rapid, o persoană blocată într-un tipar fix este mai puțin capabilă să se adapteze.

Este important să înțelegem că există tendința ca predispoziția înnăscută a unui copil de a pune întrebări să fie suprimată în loc să fie încurajată de către adulți. Gândiți-vă când erați copii. Erați lăudați că vă băteați la cap părinții cu întrebări? Profesorii vă mulțumeau când întrerupeați lecția cu o întrebare despre cu totul altceva? Probabil că nu. Ați fost vreodată la vreo serbare de sfârşit de an în cadrul căreia absolvenții din clasele mari să fie premiați pentru că au fost cei mai buni elevi la pus întrebări?

În majoritatea caselor şi şcolilor, a pune întrebări nu este văzut ca un talent aparte ce merită cultivat, cel puțin nu atât de important precum cel de a învăța pe de rost răspunsurile. Aceasta este realitatea, deşi cei mai buni dintre supraviețuitori pun o groază de întrebări – întrebări bune, întrebări lipsite de pudoare, întrebări deranjante.

Cei care se adaptează şi progresează sunt precum nişte copii curioşi şi jucăuşi care nu cresc niciodată. Ei păstrează din copilărie o anumită curiozitate despre tot ce există. Adoră să învețe cum anume funcționează lucrurile şi devin încântați de asta, râd şi îi invită pe toți cei din jurul lor să le arate. Astfel de oameni abordează deseori un anumit lucru care îi interesează într-o manieră ludică. Pentru ei, a fi jucăuş înseamnă a învăța cum funcționează lucrurile. Le place să se joace cu situațiile, cu oamenii şi cu propriile experiențe.

Copilul de cursă lungă întreabă: Cum funcționează asta? Ce este asta? Dacă aș face asta și asta ce s-ar întâmpla? Ce s-ar întâmpla dacă aș face altfel? Dacă aș încerca ceva diferit?

Cum să descoperiți relația cauză – efect

Să experimentezi și să te joci arată unei persoane relația dintre ce a făcut și ce s-a întâmplat ca rezultat. Experimentând această relație, probabil că va repeta acțiunea pentru a-și reconfirma că va exista același final. Sau va încerca o variație pentru a observa dacă finalul se modifică.

Experimentând obținem cunoștințe de primă mână despre interrelaționările dintre evenimente. Dacă se face asta și asta, atunci în mod normal se obțin anumite rezultate. Dacă, de exemplu, șeful încearcă să își asume el meritul pentru efortul depus de echipă în respectarea deadline-ului, atunci probabil că angajații nu vor mai dori să muncească la fel de mult data viitoare când va fi vreo urgență. Experimentarea permite unei persoane să vadă singură ce anume se va întâmpla. Să experimentezi înseamnă să înveți din propria experiență.

Oamenii cu spirit ludic scotocesc, meșteresc sau pur și simplu se prostesc. Scriitorul Robert Fulghum scrie în cartea sa, *All I Really Need to Know I Learned in Kindergarten* (n.tr.: Tot ceea ce trebuie să știu am învățat la grădiniță), despre cum îi place să sorteze hainele când le scoate din uscător pentru că „sunt pline de energie statică și îți poți agăța șosete pe tot corpul, iar ele rămân lipite." Într-o zi, când soția l-a găsit acoperit de șosete calde, „mi-a aruncat PRIVIREA ACEEA. Nu poți explica mereu tot ceea ce faci, sper că știi asta."

Curiozitatea poate face o persoană să descopere că este în stare să iasă basma curată pentru asta. Când li se spune despre o anumită regulă, este posibil să o încalce doar pentru a vedea ce se întâmplă. Uneori, astfel de oameni conduc experimente secrete.

Cineva poate avea o aventură, de exemplu, doar pentru a afla cum este. Oamenii cu spirit ludic este posibil să pară că îşi irosesc timpul, dar din joaca lor învaţă despre ei înşişi şi despre lume.

Cum să deveniţi competenţi

De cele mai multe ori, soluţiile pe care le descoperim singuri funcţionează mai bine decât cele pe care ni le oferă alţii. Pe cei mai buni supravieţuitori nu prea îi deranjează când ceea ce văd şi gândesc nu se potriveşte cu felul de a gândi al celorlalţi. Vor experimenta diverse idei şi puncte de vedere pentru a vedea ce funcţionează cel mai bine. Nu par interesaţi de cine are dreptate. Sunt mai interesaţi de conexiunile dintre cauză şi efect. Ba mai mult, ei caută continuu informaţii şi idei noi care să le explice cum funcţionează lucrurile şi cum să facă lucrurile să funcţioneze mai bine.

Oamenii cu adevăratcompetenţi în orice domeniu de activitate sunt acei indivizi care merg peste învăţăturile profesorilor lor. Vor conştientiza ce sunt învăţaţi, vor imita ce fac alţii bine, iar apoi vor continua să înveţe ceea ce nimeni nu i-a putut învăţa. La polul opus, oamenii care respectă instrucţiunile despre cum să aibă succes, rareori vor atinge succesul dorit.

Gândiţi-vă la câţiva dintre cei mai capabili oameni pe care îi cunoaşteţi. Sunt eficienţi în primul rând datorită unui curs urmat sau vreunui program de training prin care au trecut? Nu. Eficienţa, competenţa, priceperea şi măiestria rezultă dintr-o învăţare automotivată şi autogestionată.

Cum să deveniţi inteligenţi în viaţa de zi cu zi

Psihologii care au creat testele de inteligenţă s-au lovit de o problemă. Tânărul de şaptesprezece, optsprezece ani se descurca la fel sau mai bine la testele de inteligenţă decât adulţii de treizeci

sau patruzeci de ani. Oricât au încercat, psihologii nu au putut pune la punct un test de inteligență la care adulții să obțină un punctaj mai bun decât liceenii boboci și seniori. (Soluția psihologilor a fost să facă un fel de scamatorie profesionistă. Au decis să spună că punctajul mediu pentru fiecare grup de vârstă ar fi egal cu un IQ de 100. Prin urmare, deși un tânăr obișnuit de optsprezece ani obține un punctaj mai mare decât un adult obișnuit de patruzeci de ani pentru același test, li se acordă amândurora un IQ de 100.)

Testele de inteligență nu pot măsura cât de bine face față o persoană provocărilor vieții. Nu măsoară istețimea. Dacă testele de IQ ar face-o, un șofer de taxi fără educație ar obține un scor mai mare decât un profesor la testul de supraviețuire pe străzile unui mare oraș. A avea un IQ mare nu are legătură cu a fi descurcăreț în viață. Nici un proaspăt absolvent cu un master în administrarea afacerilor nu și-ar fi putut asuma președenția Apple și să o readucă pe profit așa cum a făcut Steve Jobs în 1997, când s-a reîntors la compania pe care a fondat-o. În 2009, a fost numit de către revista *Fortune* CEO-ul deceniului. Pentru asta *a fost nevoie* de cineva cu ani și ani de experiență.

Cum devin oamenii din ce în ce mai deștepți odată cu trecerea anilor? Cum se face că o persoană poate deveni din ce în ce mai bună deceniu după deceniu?

A deveni mai deștept cu fiecare an înseamnă să ai o curiozitate jucăușă de copil, să fii ghidat de ceea ce simți și să înveți din experiență. Psihologul Daniel Goleman, autorul *Inteligenței emoționale*, afirmă că această modalitate de a interacționa cu lumea conduce o persoană în acel *flux* care dezvoltă inteligența emoțională. El afirmă că „fluxul reprezintă probabil fundamentul în valorificarea emoțiilor puse în slujba performanței și a procesului de învățare."

Devii mai deștept punând întrebări și căutând răspunsuri, experimentând, fiind dispus chiar să arăți ridicol și să faci greșeli.

O astfel de orientare spre lume şi spre propriile experienţe vă permite să dezvoltaţi o înţelegere din ce în ce mai exactă a lumii voastre şi duce la dezvoltarea unor abilităţi din ce în ce mai bune.

Cum să învăţaţi din experienţă

Un specialist în reabilitare vocaţională mi-a spus la un moment dat: „În şcolile prin care treci în copilărie stai în clase unde întâi înveţi lecţia după care dai testul. În şcoala vieţii este exact pe dos. Mai întâi dai testul după care înveţi lecţia."

Are dreptate. Întrebarea este cum anume o persoană sau o organizaţie învaţă din experienţă? Iată câteva direcţii de urmat:

- Dacă sunteţi supăraţi, exprimaţi ceea ce simţiţi. Eliberaţi-vă emoţiile.
- Reflectaţi la experienţa voastră; repetaţi-o în mintea voastră ca şi cum aţi fi nişte observatori. Evitaţi explicaţiile care fie justifică, fie condamnă ceea ce s-a întâmplat. Nu învăţăm când raţionăm, justificăm sau criticăm ceea ce am făcut. (Managerii zădărnicesc învăţarea când dau vina pe o persoană sau pe un grup pentru greşeli.)
- Descrieţi experienţa. Spuneţi-o unui prieten. Scrieţi despre ea într-un jurnal.
- Întrebaţi-vă ce anume puteţi învăţa din acea experienţă. Dacă acest lucru s-ar întâmpla din nou, ce aţi face de data asta?
- Imaginaţi-vă că vorbiţi sau acţionaţi într-un fel mai eficient data viitoare.
- Repetaţi cum anume faceţi acel lucru aşa cum vă doriţi.

Acordaţi-vă puţin timp pentru a reflecta asupra a ceva dificil prin care aţi trecut, precum un divorţ sau un conflict major la

locul de muncă. Urmând paşii menţionaţi mai devreme veţi învăţa câte ceva despre voi. Mergeţi pe urmele pe care le-aţi ignorat iniţial. Decideţi ce veţi face şi ce nu veţi face data viitoare. Când procesaţi astfel experienţa vă veţi mări stima de sine şi astfel veţi face faţă pe viitor situaţiilor similare mai bine.

Râsul merge bine cu învăţarea

Să râdeţi de ceva ce aţi învăţat este un semn excelent că aţi deprins ceva cu adevărat valoros. Să învăţaţi ceva ce rezultă în dezvoltarea personală reprezintă atât un proces emoţional, cât şi mental. Acel tip de învăţare asociat cu o competenţă mărită în viaţă se petrece şi în corp, nu doar în minte.

Râsul ca reacţie la învăţare înseamnă că s-a instalat o educare emoţională sănătoasă. Învăţarea intuitivă, în special despre voi înşivă, poate fi o experienţă încântătoare. Rămâne cu tine mult timp – mult mai mult decât informaţiile pe care le memorezi pentru un curs.

Joaca şi râsul reprezintă abilităţi de supravieţuire

Căpitanul Hawkeye Pierce, personajul jucat de Alan Alda în cunoscutul serial de televiziune *M*A*S*H*, este un bun exemplu de persoană care îşi folosea spiritul ludic pentru supravieţuirea emoţională. Hawkeye ştia că fiind un chirurg într-un spital de armată mobil, principala lui responsabilitate era să îşi folosească abilităţile medicale în slujba bolnavilor şi răniţilor. Ca recrut care privea războiul coreean ca pe o nebunie, îşi menţinea sănătatea emoţională jucându-se cu circumstanţele în care se afla.

În mijlocul morţii şi al vieţilor irosite, el inventa moduri de a se juca. Încălca reguli militare, dar nu îşi încălca niciodată standardele profesionale. Când zelosul maior Frank Burns îl ameninţa

pe Hawkeye, acesta de obicei râdea şi găsea o modalitate de a-l pune în încurcătură pe maior.

Oamenii competenţi în ale vieţii procedează de obicei aşa – râd de ameninţări. Reacţionează precum un maestru în arta marţială atacat de un copil. Iar râsul lor amuzat poate fi suficient. Pentru că nu reacţionează ca şi cum s-ar simţi ameninţaţi, sunt capabili să îi dezarmeze pe oamenii care caută ceartă.

Joaca şi râsul merg împreună. Jucându-te te afli în contact cu ceea ce se întâmplă în jurul tău. Un spirit ludic îţi permite să-ţi menţii o atitudine de genul „Această situaţie este jucăria mea. Mă voi juca cu ea exact cum îmi doresc." O prietenă mi-a povestit că s-a dus la spital cu una dintre prietenele ei pentru o operaţie la sân de extirpare a unei tumori maligne. În timp ce femeia a început să îşi revină din anestezie, prietena mea a întrebat: „Cum te simţi?" Femeia a privit bandajele de pe pieptul său şi a spus: „Sunt bine, încă îmi mai am «teul»"

„Ce mai ai?"

„Mi-au luat «decol», dar încă mai am «teul»", a spus ea râzând.

Prietena mea mi-a spus: „Cu un astfel de simţ al umorului, am ştiut imediat că va fi bine."

Un alt avantaj al umorului jucăuş este acela că îţi permite să redefineşti situaţia la nivel emoţional. Persoana care face observaţii pline de umor este relaxată, în stare de alertă şi concentrată pe situaţia care trebuie rezolvată. A te antrena într-un umor jucăuş poate duce la soluţii creative.

Beneficiile autoînvăţării

Curiozitatea, întrebările, joaca, experimentarea şi râsul permit unei persoane să înveţe lecţii importante din eşecuri şi să-şi dezvolte noi aptitudini. Carole Hyatt şi Linda Gottlieb au spus că în perioada în care făceau cercetare pentru cartea *When Smart*

People Fail (n.tr.: Când oamenii deştepţi eşuează), au descoperit că: „Aproape toată lumea cu care am vorbit, în special cei care deveniseră de curând oameni de succes, au experimentat eşecuri puternice în trecut." Cele 176 de interviuri luate unor oameni de succes au arătat că „modul în care faci faţă eşecului te formează, şi nu eşecul în sine." Au descoperit că majoritatea oamenilor pe care i-au intervievat erau genul care rămâneau mereu deschişi să înveţe, iar concluzia lor a fost: „Dacă învăţăm dintr-o experienţă, nu există eşec."

Beneficiile pe care le obţinem din autoînvăţare includ abilitatea de:

- A descifra rapid situaţii şi evoluţii viitoare.
- A face faţă cu bine schimbărilor.
- A descoperi o lecţie importantă în experienţele negative şi a anticipa următorul incident cu nerăbdare şi atitudine pozitivă.
- A construi stima de sine şi a deveni mai dispus în a-şi asuma riscuri. Dacă lucrurile nu ies cum trebuie, tot ieşi în câştig învăţând ceva util.
- A încerca direcţii de acţiune sugerate de ceilalţi pentru a vedea cât de bine funcţionează în cazul lor. Apoi a le adapta şi modifica pentru a se potrivi stilului lor, situaţiei şi scopului.
- A dezvolta o hartă mentală din ce în ce mai precisă a lumii înconjurătoare.
- A deveni din ce în ce mai buni odată cu trecerea anilor. Înveţi constant la şcoala vieţii. Devii din ce în ce mai priceput în ale vieţii.
- A deveni primul care adaptează sau creează o nouă modalitate de a face un anume lucru. Nu trebuie să aştepţi după alţii pentru a rezolva problemele şi a învăţa care sunt soluţiile.

- A învăța noi modalități de a fi un potențial angajat sau a oferi un nou serviciu sau produs unei lumi instabile, mereu în schimbare.

A învăța încontinuu reprezintă un mod de viață pentru oamenii cei mai pricepuți la supraviețuire şi progres. Când schimbarea este una constantă, a învăța reprezintă o capacitate esențială pentru a supraviețui. În continuare vom vedea că a învăța din experiență duce la o altă abilitate esențială – flexibilitatea.

CAPITOLUL TREI

Flexibilitatea

O abilitate absolut esențială

Pentru provocările dure va trebui, probabil, să apelați atât la logica, cât şi la intuiția voastră. Deşi aceste calități pot părea contradictorii, să fii capabil să le utilizezi pe amândouă poate fi de un imens ajutor pentru a face ceea ce trebuie, atunci când trebuie.

O adolescentă pe nume Rosyann a stat la un moment dat în fața mea şi mi-a povestit cum părinții ei au divorțat când ea avea cinci ani şi cum tatăl ei a răpit-o după ce a ieşit într-o zi de la şcoală. A locuit cu el în California timp de aproape cinci ani înainte să fie arestat, iar ea să revină la mama sa.

Rosyann mi-a povestit de tristețea resimțită când şi-a lăsat prietenii în California, cum a făcut față reîntoarcerii la o mamă pe care abia şi-o amintea şi cum a fost să înceapă o nouă poveste într-un orăşel din Oregon după ce trăise aproape toată viața ei pe străzile marilor oraşe ale Californiei. Înainte ca Rosyann să plece, s-a oprit puțin şi mi-a spus: „Un singur lucru mă nedumireşte....".

„Ce anume?" am întrebat.

Şi-a coborât privirea şi a început să se joace cu pantoful: „Ştiu că sunt o persoană sociabilă", a spus ea cu privirea ațintită tot în

pământ. „Îmi place compania oamenilor, dar uneori sunt asocială. Simt nevoia să fug de oameni şi nu vrea să am pe nimeni în preajmă."

A aruncat o privire către mine pentru a-mi observa reacţia. I-am simţit precauţia din glas. „Foarte bine!", i-am spus. „ Mă bucur să aud asta! Înseamnă că eşti o persoană sănătoasă mental."

Ochii ei au început să se lumineze. A zâmbit în voie şi a izbucnit: „Uau! Adică nu sunt schizo...?"

„Deloc. Ba din contră. Eşti mai sănătoasă mental decât mulţi. Mă bucur să aud că simţi ambele stări."

„Of," răsuflă din răsputeri, „îmi făceam griji că aş fi schizo..."

„Nici vorbă. Adevăraţii supravieţuitori, cum eşti tu, au tot felul de sentimente opuse unul faţă de celălalt. Vei observa mai multe pe măsură ce vei creşte."

Acest dialog dintre mine şi Rosyann are legătură cu descoperirea mea despre cei mai buni dintre supravieţuitori, care uneori se simt inadaptaţi, iar una dintre sursele cheie ale puterii lor este privită de unii oameni ca fiind instabilitate emoţională.

Acordaţi-vă un minut pentru a trece în revistă calităţile pe care le aveţi şi adăugaţi alte câteva importante pe care nu le-aţi trecut în revistă. Deşi informaţii valoroase despre supravieţuire le aflăm discutând cu alţii, multe repere se află în interiorul nostru. Ca evaluare generală, care dintre următoarele trăsături le recunoaşteţi în persoana voastră?

sensibil	dur
puternic	blând
laş	curajos
matur	copilăros
cu simţul umorului	serios
distant	prietenos

încrezător în sine	neîncrezător în sine
încrezător în ceilalți	precaut
dependent	independent
impulsiv	bine organizat
fericit	nefericit
cooperant	rebel
mândru	umil
egoist	altruist
implicat	detaşat
leneş	muncitor
logic	creativ
calm	emoționat
timid	îndrăzneț
iubitor	furios
consecvent	imprevizibil
dezordonat	ordonat
optimist	pesimist
_____	_____
_____	_____

Lucruri elementare pentru flexibilitatea supraviețuitorilor

La început, supraviețuitorii mă derutau. Erau serioşi şi plini de umor, muncitori şi leneşi, încrezători în forțele proprii şi precauți. Nu erau într-un anume fel, erau în ambele feluri.

Aceasta a fost o barieră mentală greu de distrus. Majoritatea testelor de personalitate privesc o persoană într-un fel sau altul, nu în ambele feluri. De exemplu, revistele la modă includ chestionare de genul „Care este partenerul ideal", rugându-i pe

cititori să indice calitățile pe care trebuie să le aibă un partener de vis. Astfel de chestionare ofereau o serie de calități şi îi rugau pe cititori să aleagă dintre acestea. Întrebările erau de genul: „Partenerul ideal este extrovertit sau introvertit?", „Partenerul ideal estegenulcarecriticăsaugenullipsitdeprejudecăți?"„Partenerul ideal este încrezător în sine sau nesigur?" Astfel de chestionare vă forțează să alegeți dintre opțiunile pe care vi le oferă. Deseori, variante cuprinse în chestionar precum „toate cele de mai sus" sau „depinde de situație" sunt considerate invalide şi neluate în calcul.

Mulți autori scriu despre oameni care sunt fie optimişti, fie pesimişti, care au personalități de tip A sau de tip B. Şi totuşi, mulți dintre supraviețuitori sunt atât optimişti, cât şi pesimişti, nerăbdători, dar şi calmi. Cum se poate ca o persoană să fie şi aşa şi aşa? Care este relația dintre a fi un învingător şi a avea trăsături de caracter paradoxale?

La întrebarea dacă există o anumită trăsătură sau calitate ce contribuie mai mult la atitudinea lor de supraviețuitori, de obicei aduc în discuție flexibilitatea sau adaptabilitatea.

Dar ce înseamnă să fii flexibil? Ce anume face posibilă flexibilitatea mentală şi emoțională?

Răspunsul îl găsim în scrierile lui T.C. Schneirla, un om de ştiință faimos pentru studiile sale asupra comportamentului animalelor, care a tras concluzia că pentru a supraviețui, orice creatură trebuie să fie capabilă să se îndrepte către mâncare şi siguranță sau să se îndepărteze de pericol. Schneirla a descris abilitatea de a se îndrepta către ceva, dar şi de a bate în retragere ca fiind „un tipar bipolar de adaptare."

Pentru că avem două sisteme nervoase ce funcționează în contrabalans, putem alerga veseli către ceva sau putem fugi înfricoşați de altceva. Pentru că putem face ambele lucruri, avem opțiunea de a răspunde fie într-un fel, fie în celălalt.

Aşa cum ne putem mişca corpurile în diferite moduri, datorită sistemului nostru muscular aflat în opoziţie, tot astfel putem experimenta emoţii contradictorii, deoarece sistemul nostru nervos simpatic şi parasimpatic funcţionează tot într-o opoziţie controlată. Sistemul parasimpatic ne permite să reacţionăm relaxaţi şi liniştiţi, în timp ce sistemul simpatic ne permite să avem în alte situaţii reacţii de genul luptă sau fugi.

Aceste sisteme nervoase aflate în contrabalans ne permit să avem o serie de reacţii variate în faţa unor situaţii la fel de variate. Pentru că avem două sisteme nervoase ce guvernează într-o opoziţie controlată ne putem îndrepta către ceva anume cu bucurie sau cu frică. Pentru că putem experimenta ambele stări, avem posibilitatea de a alege să reacţionăm fie într-un fel, fie în celălalt.

Flexibilitatea emoţională şi mentală

Principiile psihologice îşi găsesc, de obicei, echivalentul în personalitate. Ce spune corpul este reflectat de cele mai multe ori la nivel mental. Echivalentul regăsit în personalitate a contrabalansului sistemului nervos şi muscular este reprezentat de trăsăturile de personalitate opozante – calităţile paradoxale – care permit individului să răspundă în ambele feluri.

Trăsăturile de personalitate bipolare măresc capacitatea de supravieţuire permiţând unei persoane să fie într-un anumit fel sau în altul în orice situaţie sau să se încadreze oriunde în acest continuum dintre cele două extreme. A avea trăsături bipolare înseamnă să fii mult mai adaptabil, nu să fii ori într-un fel, ori în altul. Înseamnă să fii mândru şi umil, egoist şi altruist, cooperant şi rebel.

Reacţiile

Perechile de trăsături bipolare, paradoxale sau în contrabalans sunt esenţiale pentru modul de a fi al unui supravieţuitor, pentru

că oferă posibilitatea de a alege cum anume să reacționezi. Reveniți la lista prezentată mai înainte. Observați câte perechi ați bifat. Cu cât ați recunoscut mai multe trăsături opuse în voi, cu atât este mai probabil că dețineți calitățile unui supraviețuitor. Dacă ați mai adăugat şi altele pe listă, atunci cu atât mai bine. Lista nu este bătută în cuie. Nici nu ar putea fi. Lista este prezentată pentru a demonstra principiul bipolar.

Oamenii care se țin bine pe poziții în ceea ce eu numesc slujbe de foc dețin, de obicei, multe dintre aceste calități paradoxale. Asistentele-şef, de exemplu, trebuie să facă față urgențelor; cererilor venite din partea pacienților, administratorilor, doctorilor, familiilor pacienților şi companiilor de asigurări; şi nevoilor multitudinii de secții ale unui spital, respectând în acelaşi timp legile ce guvernează activitățile saloanelor spitaliceşti.

Angajații lumii de azi, o lume în continuă schimbare, trebuie să reacționeze în diferite moduri în fața diverselor cerințe. A răspunde fix în acelaşi mod aceloraşi situații vă reduce abilitatea de a vă adapta la evenimentele şi circumstanțele mereu schimbătoare. Abilitatea de a răspunde în moduri variate vă oferă posibilitatea alegerii şi vă permite să fiți mult mai adaptabili - chiar dacă a avea calități bipolare poate părea ciudat.

De ce este flexibilitatea vitală?

Lucrul important este să dețineți cât mai multe dintre aceste perechi de trăsături opuse, oricare ar fi acestea. Cu cât lista acestor trăsături paradoxale sau bipolare vă caracterizează, cu atât sunteți mai complecşi şi cu atât faceți față mai bine oricăror situații ar apărea. Oamenii implicați în proiectul meu de cercetare a personalității supraviețuitorilor sunt de acord că a fi flexibil şi adaptabil reprezintă punctul central în personalitatea unui supraviețuitor.

De ce a avea o personalitate complexă vă creşte şansele de supraviețuire? A avea la îndemână o varietate de răspunsuri este un lucru crucial în momentul în care va trebuie să faceți față unor condiții variate, neprevăzute, haotice sau schimbătoare. Oamenii de succes din orice profesie ştiu că este mai bine să avem la îndemână mai multe răspunsuri posibile decât să fim limitați doar la câteva.

Adaptarea reprezintă cheia supraviețuirii în natură, dar şi printre oameni. Doi biologi, Lorus J. Milne şi Margery Milne, comentează pe marginea tiparelor de succes ale supraviețuirii în regnul animal şi vegetal:

> Plantele şi animalele care supraviețuiesc prin progeniturile lor sunt cele norocoase. Ele deţin combinaţia câştigătoare: un tipar de succes care se potriveşte locului şi timpului şi abilitatea de a modifica tiparul în direcţia corectă la fel de repede precum schimbările de mediu. Cei mai norocoşi dintre ei deţin un factor de adaptare latent, încă nefolosit, ce pare pregătit pentru alterarea care încă nu a venit. Au din start un avantaj în lumea aflată în continuă schimbare. Cei mai puţin norocoşi sunt aceia al căror tipar comportament îi limitează unei singure situaţii. Aceştia dispar pentru totdeauna.

Aron Ralston, un alpinist care în 2003 a fost prins sub un bolovan de 360 de kg, spunea că şi-a dat seama imediat care îi erau opțiunile: să fie găsit, să sape în bolovan, să mişte bolovanul sau să-şi taie brațul. Pentru el, moartea nu era o opțiune. După şase zile în care dispăruse orice speranță față de primele trei opțiuni (ba chiar acceptându-şi propria moarte) a ajuns să îşi amputeze propriul braț. Aron a povestit că în timpul chinului său a experimentat toată gama de emoții şi stări mentale. A povestit cum a dezbătut cu el însuşi dacă să-şi taie sau nu brațul. Discuția cu el însuşi a variat de la una optimistă la una pesimistă, dar într-un final a fost capabil să facă ceea ce era nevoie pentru a supraviețui.

Greşeală cu un singur sens

Dacă vă uitaţi la cineva care nu face faţă prea bine vieţii, de obicei asta se întâmplă pentru că mereu gândeşte, simte sau acţionează doar într-un singur fel şi nu ia niciodată în considerare şi opusul. Atât de mulţi oameni, de exemplu, sunt prinşi în iureşul de a nu se opri nicicând, încât pierd din vedere şi contrabalansul necesar, acela de a se opri.

O persoană care nu poate să acţioneze decât într-un singur fel dă dovadă de foarte puţin autocontrol şi prin urmare trebuie ţinută pe linia de plutire de forţe externe ei. Să luăm, de exemplu, pe cineva care nu ştie când să se oprească din vorbit. O astfel de persoană nu se opreşte şi va continua până când cel care ascultă va pune punct conversaţiei. Cu cât o persoană îşi poate respecta mai puţin tiparul favorizat, cu atât se simte mai neajutorată şi controlată de forţe externe.

Mulţi studenţi se comportă de parcă ar avea doar două opţiuni când vine vorba de studii. La o extremă se află tocilarul, iar la cealaltă petrecăreţul. Studenţii care ies cei mai câştigaţi din perioada studenţiei sunt cei capabili să şi înveţe, dar să se şi distreze.

Sunt eficienţi când vine vorba de a învăţa, după care se opresc şi îşi fac timp şi pentru alte activităţi importante.

Un agent de vânzări m-a întrebat odată de ce uneori are perioade, care se întind pe zile întregi, în care nu se poate mobiliza să facă nimic. Îmi spunea că atunci când era în formă putea lucra ore în şir. Dispozitivul său de filtrare a apei era atât de căutat încât putea intra într-un bar la ora 1 noaptea şi să vândă barmanului plus câtorva dintre clienţi. Dar uneori rămânea fără energie şi nu mai reuşea să iasă cu zilele din casă.

Problema? Nu ştia când să se oprească, să ia pauză şi să se odihnească. Corpul său se proteja şi prelua controlul la un nivel mult mai puternic decât voinţa lui.

În workshopurile despre reziliență dedicate managerilor, de multe ori îi împart în grupuri mici şi le cer să noteze trăsăturile celui mai slab şi celui mai bun manager pe care l-au cunoscut vreodată. Când grupurile citesc listele reiese foarte clar că un manager eficient este unul flexibil. O astfel de persoană se adaptează bine. Managerii extraordinari sunt orientați atât către oameni, cât şi către rezultate. Sunt prietenoşi şi serioşi.

Ideea este că vechiul mod de gândire includea faptul că trăsăturile de personalitate sunt constante în toate situațiile. Noua modalitate de gândire implică faptul că trăsăturile voastre sunt o funcție a modului în care alegeți să interacționați în situația în care vă aflați.

În cadrul echipelor de lucru, de exemplu, o persoană flexibilă, adaptabilă, poate fi acel lider informal, când lucrurile se precipită, sau adeptul liniştit, atunci când lucrurile merg bine. Poate fi creativul care face brainstorming, atunci când grupul experimentează un blocaj, sau vocea conservatoare a prudenței, dacă ceilalți experimentează prea multe idei noi. În cazul în care grupul este mult prea optimist este posibil ca această persoană să fie pesimistă, dar să fie optimistă atunci când grupul este pesimist.

O modalitate mai eficientă de a observa oamenii şi care permite o mai bună înțelegere este aceea de a presupune că fiecare persoană este mult mai complexă, imprevizibilă şi unică decât orice etichetă. Acceptând că o persoană este mult mai complexă decât orice teorie devine posibilă opțiunea ca o persoană să fie într-un anume fel, dar să fie şi opusul acestui tipar de a fi.

Descriind ce simt, ce gândesc şi ce fac oamenii prin adverbe şi adjective, în loc să îi etichetăm cu un substantiv, atunci când se schimbă de la o situație la alta, ne putem simți confortabil cu această schimbare fără să ne supărăm că nu rămân consecvenți felului în care i-am etichetat noi. De exemplu, dacă voi considerați o persoană ca fiind „pesimistă", nu lăsați prea mult loc acelei persoane să iasă din acel tipar de percepție şi de a se comporta

într-o manieră cât de cât optimistă – cel puțin în mintea voastră. În loc de asta, descrieți persoana ca fiind pesimistă atunci când face lucruri pesimiste. Astfel este mult mai ușor să le permiteți să fie din când în când și optimiști. Recunoscând trăsături flexibile în alții vă ajută să vi le dezvoltați pe ale voastre.

Dezvoltarea flexibilității emoționale

Dacă a fi flexibil din punct de vedere emoțional este ceva de dorit, întrebarea cea mai practică ce merită pusă este: „Cum anume își poate dezvolta o persoană aceste abilități bipolare sau paradoxale atât de importante pentru a obține flexibilitatea necesară supraviețuirii?

Pentru adulți, calea spre dezvoltare depinde de un anume punct de pornire. De exemplu, dacă nu vă plac conflictele, calea către dezvoltare este de a învăța să fiți fermi și dispuși să vă confruntați.

A întreprinde o astfel de acțiune este un lucru dificil însă și necesită ani de practică. Cum așa? A dezvolta o astfel de abilitate de contrapunere implică de multe ori din partea voastră un comportament pe care înainte îl ridiculizați sau îl condamnați când îl observați la ceilalți. O persoană educată să nu se enerveze niciodată are de obicei o percepție negativă despre oamenii care își exprimă furia. Dacă sunteți autoritari și competitivi, oamenii conciliant sunt văzuți ca fiind șterși, molâi și temători.

Percepțiile unidirecționale, indiferent de context, sunt exemple ale gândirii polarizate care simt repulsie față de oponenții noștri antipatizați, față de anti-modelele noastre. De aceea, atunci când o persoană nehotărâtă este nevoită să învețe ce înseamnă a fi hotărât, de obicei reacția este „Nu aș putea face asta." Pentru ca ea să fie hotărâtă înseamnă să se comporte precum acel om autoritar pe care îl disprețuiește.

În mod similar, atunci când un individ care induce teamă şi are un comportament dur este sfătuit să fie mai laudativ la adresa celorlalţi sau să fie un ascultător mai bun, reacţia este de a spune nu. Ca o persoană autocrată să fie un bun ascultător, să-şi exprime aprecierea sinceră şi să se lase influenţată de subordonaţi ar însemna să se comporte ca o persoană disprețuită, slabă, laşă, care se lasă împinsă de colo-colo.

Aversiunea emoţională faţă de anti-modelele voastre îşi are sursa adânc în subconştientul nostru şi nu este uşor de depăşit. Este nevoie de o combinaţie între frustrare şi curaj pentru a deveni mai paradoxal – frustrare atunci când abordarea voastră obişnuită nu funcţionează bine în situaţii importante şi curajul de a recunoaşte meritul în ceea ce disprețuiaţi înainte la ceilalţi. Vom analiza mai în profunzime acest proces în capitolele 8 şi 9. Pentru moment, însă, vom cerceta o altă barieră în calea devenirii unei persoane cu trăsături paradoxale.

Nu e uşor să fii polivalent

Moshe Feldenkrais, renumitul iniţiator al tehnicilor de mişcare corporală care favorizează o mai bună integritate fizică, subliniază în cartea sa, *Awarness Through Movement*, că „reversibilitatea reprezintă trăsătura distinctivă a mişcărilor voluntare." O acţiune ce nu poate fi reversibilă este involuntară. Este reflexivă şi nu se află sub control conştient. Dacă reacţionaţi mereu într-un singur fel şi niciodată la modul opus, vă veţi trezi uneori în imposibilitatea de a vă opri să faceţi sau să spuneţi din reflex, ceva ce mai târziu veţi regreta.

Întoarceţi-vă la lista de trăsături pe care aţi completat-o mai devreme în acest capitol. Doar citind despre beneficiile de a deţine trăsături care se contrabalansează şi o natură flexibilă şi a nu rămâne blocat în construcţii de genul „ori-ori", ce alte trăsături de pe listă puteţi bifa acum?

Cum să învățați despre atitudinile negative și pozitive

A deveni flexibil presupune dezvoltarea de atitudini care pot părea contraintuitive. Unul dintre cele mai enervante lucruri din această viață ține de asocierile cu oamenii care se plâng mereu. Vă enervează la culme să fiți nevoiți să stați în preajma unui coleg sau membru al familiei care e în mod constant negativist. E dureros să vă critice fiecare sugestie și să nu vadă nimic bun în planurile pe care le faceți. Nu ar fi un lucru atât de rău dacă persoană în cauză ar fi cântărit cu atenție sugestia voastră, i-ar fi evaluat meritele, iar apoi ar fi subliniat care sunt minusurile. Este enervant faptul că acești oameni cu atitudini negativiste reacționează dintr-un reflex pesimist la care nu se gândesc.

Funcționează încercarea de a-i face pe acești oameni să-și schimbe atitudinea? Nu. Ei resping eforturile voastre de a-i face să vadă lucrurile într-o manieră mai pozitivă. Efortul vostru de a opera un transplant de atitudine nu are șanse de reușită dacă receptorul nu este receptiv.

Se poate face ceva în acest sens? Da, imediat ce ați înțeles sursa problemei, va ieși la iveală și o soluție.

În cadrul primelor mele workshopuri cu tema „Cum să vă mențineți atitudinea pozitivă în situații negative" am hotărât să aflu ce anume credeau participanții despre diferențele dintre cineva cu o atitudine pozitivă și cineva cu o atitudine negativă. I-am împărțit în grupuri mici și i-am rugat să noteze diferențele.

Lista următoare este doar un exemplu a ceea ce născocesc de obicei oamenii:

ATITUDINE POZITIVĂ	ATITUDINE NEGATIVĂ
prietenos	urâcios
vesel, zâmbitor	trist, bosumflat
deschis la minte	îngust la minte
îi acceptă pe ceilalţi	dă vina pe ceilalţi
optimist	pesimist
de ajutor	caută scuze
are umor	se vaită
bun ascultător	necomunicativ
atitudine constructivă	caută defecte
se simte bine muncind	se plânge

Cine este negativist?

Ceva din aceste două liste m-a pus pe gânduri. Descrierile păreau lipsite de echilibru. Acordaţi-vă un moment să vedeţi dacă depistaţi despre ce este vorba. Acordaţi o atenţie specială tonului emoţional al fiecărei liste. Descrierile din cele două liste exprimă convingerea că a fi pozitiv este mai de dorit decât a fi negativist. Lista cu atitudini pozitive pare mai degrabă un elogiu funerar. Include afirmaţii cu care oamenii se identifică şi pe care le folosesc pentru a se descrie. Lista cu atitudini negative conţine cuvinte pe care le folosim pentru a-i descrie pe oamenii care ne enervează.

Ceea ce ne arată cele două liste este că mulţi dintre oamenii cu atitudini pozitive au o atitudine negativă despre oamenii cu atitudini negative!

Un handicap emoţional

Convingerea că o gândire pozitivă e de preferat uneia negative reprezintă versiunea teoriei personalităţii copilului despre omul

bun şi omul rău. (Găsiţi mai multe informaţii despre handicapul copilului bun în capitolul 8.) Dacă modul vostru de gândire faţă de oamenii optimişti şi cei negativişti este similar celor două liste, atunci ştiţi că, de fapt, convingerea voastră este cea corectă. Însă inconvenientul este acela că reacţionând faţă de un lucru nedorit veţi fi neajutoraţi în faţa unei astfel de persoane. Este din punct de vedere emoţional un handicap.

Cum aşa? Dintr-o multitudine de motive. În primul rând, pentru că percepţia noastră se bazează pe contraste, vă folosiţi de persoana negativă (rea) ca punct de referinţă pentru identitatea voastră proprie de persoană pozitivă (bună). În al doilea rând, consideraţi că pentru îmbunătăţirea lucrurilor, persoana negativistă ar trebuie să se schimbe şi nu voi. În al treilea rând, consumaţi mult timp şi energie în eforturi nereuşite de a-l face pe celălalt să nu mai fie persoana de care identitatea voastră de fiinţă bună are nevoie ca el să fie.

Aceste motive ne ajută să înţelegem de ce în majoritatea familiilor, organizaţiilor şi grupurilor de lucru, o persoană cu o atitudine negativă deţine cea mai mare putere. Mintea voastră este setată să creadă că situaţia nu se va îmbunătăţi niciodată până nu se va schimba cealaltă persoană. V-aţi pus soarta în mâinile unei alte persoane pe care apoi daţi vina pentru că nu este capabilă să se schimbe. Lăsaţi teren de acţiune gândirii lor negative pentru ca apoi să vreţi ca ei să renunţe la această putere.

Se întâmplă destul de des ca participanţii la un workshop să mărturisească: „Am venit la workshopul tău pentru că eu mereu am fost o persoană pozitivă, însă acea persoană...." Din acest moment restul cuvintelor sunt destul de previzibile pe măsură ce atrag atenţia că partenerul, copilul sau colegul ar fi o persoană negativistă.

În momentul în care o persoană cu o atitudine pozitivă arată o atitudine negativă faţă de alte atitudini negative, undeva în lumea acelei persoane există cineva care îi face viaţa grea. Este

un pariu sigur, pentru că aşa funcţionează legile naturii. Ideea este că persoana operează prin identitatea sa de copil bun atunci când afirmă că acţionează în felul acesta spre binele celeilalte persoane.

Dacă listele voastre care descriu atitudinile pozitive şi negative sunt asemănătoare cu listele prezentate mai devreme, acest lucru demonstrează că vi s-a implementat un mod de gândire rigid, care din punct de vedere emoţional reprezintă un handicap. Atitudinea voastră strictă faţă de oamenii negativişti oferă posibilitatea acestor oameni să deţină şi mai mult control decât voi asupra anumitor situaţii. Fiind negativişti, ei vă pot supăra şi vă fac să pierdeţi timp şi energie încercând să faceţi faţă negativismului lor, pentru ca în final eforturile voastre să se transforme în frustrări.

Ce se poate face? În primul rând, recunoaşteţi că durerea voastră, frustrarea şi lipsa succesului sunt semne că voi nu înţelegeţi ce se petrece. În al doilea rând, spuneţi stop gândirii de tip victimă. „Dacă s-ar putea schimba, viaţa mea ar fi mult mai bună." În al treilea rând, comutaţi-vă pe modul de gândire empatic, flexibil, caracterizat de curiozitate, al supravieţuitorului. Descoperiţi ce anume este valid în tiparele de gândire şi în cele emoţionale negative pe care o persoană le repetă la nesfârşit.

De multe ori, oamenii cu atitudini negative obţin beneficii astfel, câştigă atenţie (chiar dacă negativă), nu sunt nevoiţi să îşi ascundă sentimentele, evită responsabilitatea pentru orice rezultat negativ ar reieşi de aici şi sunt lăsaţi în pace. Puteţi rezolva cu aceşti oameni care vă seacă de energie evitându-i, nemaiacordându-le atenţie, rugându-i să vă respecte timpul şi atenţia pe care le-o acordaţi, rugându-i să mai vadă şi lucrurile pozitive, făcându-i să îşi vadă propriile doleanţe mult mai exagerate decât sunt ele de fapt sau pur şi simplu să vedeţi în nemulţumirile lor modalitatea de a plânge a adultului - şi să le refuzaţi acest lucru. Alte tactici de a face faţă persoanelor pe care nu le puteţi evita presupun: să îi faceţi să clarifice care este rezultatul pe care caută

să îl obțină, să le indicați toate problemele pe care ei cred că voi le veți întâlni sau să le scrieți pur şi simplu doleanțele sau previziunile rele – astfel încât fie să se liniştească înainte de a veni să vă abordeze, fie să dați de urma rezultatelor previziunilor şi să vedeți dacă negativitatea lor este sau nu validă.

Multor oameni cu trăsături de personalitate opuse sau în contrabalans li s-a spus că este ceva în neregulă cu ei. Oamenii cu o gândire rigidă nu pot face față prea bine oamenilor complecşi sau negativişti şi de multe ori îi privesc ca fiind defecți. Femeile, în general, au mult mai multe trăsături paradoxale decât bărbații, prin urmare au mai multe trăsături ce țin de un supraviețuitor.

Întrebări pentru a vă întări gândirea flexibilă

A fi paradoxal este un lucru cu care vă simțiți confortabil?

În copilărie, vi se permitea să fiți inconsecvenți în gândire, simțire şi acțiuni?

Aţi fost instruit să gândiți, să acționați sau să simțiți într-un singur fel? Ce s-a întâmplat când aveați sentimente sau gânduri inconsecvente?

Când cineva cunoscut se poartă, simte sau gândeşte în moduri contradictorii, rămâneți relaxați? Toleranți față de inconsecvențele lor?

Din cunoştințele voastre despre supraviețuitori, puteți verifica existența trăsăturilor paradoxale sau bipolare?

Puteți lua în considerare ideea de a avea o atitudine pozitivă față de oamenii negativişti?

Într-o vară, susțineam un worksop numit „Indicatori ai fitnessului psihologic" în cadrul unei conferințe despre educația în sănătate. Am susținut acelaşi workshop cu un an în urmă şi pe unii dintre participanți i-am recunoscut. I-am întrebat de ce au ales să participe din nou. O femeie de douăzeci şi ceva de ani

mi-a răspuns: „Anul trecut mi-am dat seama în urma participării la workshop că nu sunt schizofrenică. M-ați ajutat să văd că a avea două sentimente aflate în opoziție este un lucru sănătos, nu dăunător." S-a oprit şi a făcut o pauză, s-a uitat în ochii mei şi a mai adăugat: „Aveam nevoie de asta. Nici nu ştiți câtă nevoie aveam de asta. M-am întors să aflu mai multe anul acesta."

Câteva săptămâni mai târziu, o femeie m-a luat deoparte după ce mi-am încheiat discursul despre personalitatea supraviețuitorului, în cadrul grupului ei de lucru format din femei. Mi-a strâns mâna ferm şi mi-a spus: „Mulțumesc! M-ați vindecat de boala mea mentală."

Ajungem acum la câteva noi întrebări: Cum reuşesc unii oameni imprevizibili, paradoxali, schimbători să fie extrem de eficienți, pe când alți oameni imprevizibili ar face orice măcar să se apropie? Ce anume oferă direcție oamenilor paradoxali? Cum anume ştiu ce să facă în situații în care nu au mai fost până atunci? Cum ştiu ce să nu facă? Şi dacă a deține trăsături paradoxale oferă opțiuni de reacție, ce anume le determină alegerile?

Răspunsurile la aceste întrebări pot fi găsite examinând un motiv puternic întâlnit în viețile celor mai buni supraviețuitori: nevoia de a vedea că lucrurile merg bine.

CAPITOLUL PATRU

Imperativul sinergiei

Nevoia ca lucrurile să meargă bine

Cei mai buni supraviețuitori sunt la fel de buni în a rezolva problemele. Sunt îndemânatici. Sunt inventivi. Deseori vin cu soluții remarcabil de simple pentru probleme dificile, deoarece doresc ca totul să decurgă bine.

Un bun prieten mi-a spus o poveste des auzită în Japonia despre una dintre cele mai mari companii de fabricare a săpunului. Primiseră o plângere din partea unui consumator care achiziționase o cutie de săpun goală. La ancheta internă s-a descoperit că, din când în când, din motive pe care inginerii companiei nu le-au putut explica, acest lucru se întâmpla.

În timp ce se încerca găsirea unei soluții pe termen lung, unui grup de ingineri i s-a cerut să găsească o modalitate de a împiedica alte cutii goale să fie expediate. Au pus la punct rapid un dispozitiv scump de scanare cu ajutorul căruia să descopere eventuala cutie goală. Dispozitivul lor asamblat în grabă nu a funcționat corect, provocând mari neplăceri departamentului de producție.

Între timp, unul dintre muncitorii de la banda de asamblare şi-a asumat sarcina de a găsi o soluție temporară, în timp ce

inginerii lucrau la perfecționarea echipamentului lor de scanare. A instalat un ventilator electric lângă banda pe unde ieşeau cutiile. Orice cutie goală de săpun care trecea prin dreptul ventilatorului era pur şi simplu aruncată de pe bandă.

Nevoia ca lucrurile să meargă bine

Nevoia de a vedea că lucrurile merg bine explică de ce unii oameni sunt mai buni supraviețuitori decât alții. Nevoie de a avea o bună sinergie reprezintă pentru ei un principiu motivațional central în viețile lor. Această motivație ne ajută să ne explicăm de ce au aceştia bun simț şi, la nevoie, pot rezolva o situație cu care nici un alt om nu s-a mai confruntat până atunci.

Intuiția lor de a şti când lucrurile merg bine şi când nu provine nu din respectarea regulilor sau memorarea tehnicilor. Provine dintr-o conştientizare interioară sau dintr-un sentiment legat de legile şi principiile naturii. Au un profund sentiment a ceea ce Mihaly Csikszentmihalyi numea în cartea sa, *Flow: The Psychology of the Optimal Experience*, „flux". Atunci când lucrurile nu merg bine, aceşti oameni nu se plâng; în schimb, au sentimentul puternic de a face îmbunătățiri.

Când lucrurile merg bine, cei mai buni supraviețuitori au tendința de a se pierde în decorul evenimentelor. Pot părea leneşi sau distraşi, dar nu e cazul. Atitudinea lor este în mod normal următoarea: De ce să irosească o persoană energie dacă nu este nevoie? Nu au nevoie să îşi afişeze punctele forte. Nu au nevoie să manipuleze evenimentele în scopul de a obține credit pentru succesele lor. Când lucrurile merg bine, ei înțeleg că a interveni în acțiunile altora ar fi un lucru distructiv şi epuizant. A interveni în treburile altora pentru câştigul propriu cauzează o risipă de energie şi resurse umane şi îi deranjează pe oamenii cărora le place ca lucrurile să meargă bine.

La muncă se comportă de parcă ar avea joburi simple, uşoare. Deseori acest lucru este adevărat. Munca lor este mai uşoară deoarece s-au străduit foarte mult pentru ca lucrurile să fie astfel. Cum necum, atunci când ei sunt prin preajmă, şedinţele sunt mai productive, oamenii lucrează împreună mai bine, echipamentele rulează mai eficient, iar munca se face cu mai multă plăcere.

Oamenii sinergici

Ruth Benedict, antropolog cultural, este considerat ca fiind prima persoană care a folosit cuvântul *sinergie* pentru a descrie activităţile umane. A folosit acest termen pentru a explica diferenţele pe care le-a observat la nivelul calităţii vieţii dintre o cultură şi o alta. Ideile lui Benedict au aplicabilitate atât pentru grupuri, cât şi pentru culturi. Există un nivel ridicat de sinergie într-o organizaţie atunci când efortul minim se traduce în acţiuni de cooperare eficiente. Un nivel scăzut al sinergiei apare atunci când este nevoie de un efort excesiv pentru a rezolva chiar şi problemele de rutină.

A încerca să rezolvi ceva în cadrul unei organizaţii cu o sinergie scăzură este ca şi cum ai conduce un camion încărcat pe autostradă având toate cauciucurile dezumflate. A lucra într-o organizaţie cu un nivel ridicat de sinergie este ca şi cum v-aţi plimba pe autostradă într-o nouă maşină sport.

Nivelul ridicat de sinergie ne ajută să înţelegem de ce echipele care se coordonează singure obţin rezultate mai bune decât previziunile bazate pe observarea fiecărui membru al echipei în parte. Un grup de muncitori buni îşi combină talentele pentru a crea o echipă de excepţie. Sinergia reiese din interacţiunea pozitivă a unor indivizi diferiţi pentru a obţine rezultate dincolo de orice ar putea obţine de unul singur oricare dintre membrii echipei.

Grupurile în care sinergia este scăzută produc mai puţine rezultate decât previziunile făcute din simpla observare a

indivizilor. Acest lucru se poate întâmpla când managerii dau dovadă de lipsă de etică, sunt egocentrici, extrem de autocraţi sau le lipsesc abilităţile de management de bază.

Sinergia reprezintă rezultatul interacţiunii dintre oameni.

Personalitatea sinergică

Oamenii cu personalităţi de supravieţuitor mai pot fi descrişi ca fiind deţinători ai unor personalităţi sinergice. Termenul folosit pentru a descrie modalitatea în care o persoană interacţionează cu lumea nu este important. Este acelaşi stil de personalitate.

Legătura dintre natura supravieţuitorului şi a fi o persoană competentă, sinergică, este următoarea - atunci când lucrurile merg bine, o astfel de persoană:

- Stă deoparte şi lasă lucrurile să meargă de la sine.
- Cheltuieşte mai puţină energie decât oamenii care se zbat.
- Îşi acordă timp pentru a detecta semnele timpurii ale unor noi evenimente în evoluţie.
- Acordă atenţie lucrurilor mărunte care contează.
- Detectează indiciile timpurii ale unei potenţiale probleme şi ia atitudine pentru a o preveni.
- Se pregăteşte de viitoare evenimente, astfel încât lucrurile să decurgă aşa cum trebuie.
- Este mai relaxat, mai fericit şi vede în muncă o activitate stimulantă.
- Oferă timp şi energie maximă în cazul evoluţiei unor urgenţe, fără a lăsa ca toate celelalte lucruri de bază să fie întrerupte.
- Acţionează etic chiar şi atunci când nimeni nu i-ar putea prinde trişând.

- Răspunde unei urgențe sau crize dintr-un reflex comportamental de a se aştepta şi de a avea nevoie ca lucrurile să se termine cu bine.

Nevoia unei bune sinergii este o nevoie egoistă

Oamenii în interiorul cărora motivația este puternică se oferă voluntari pentru a ajuta atunci când sunt probleme. Oamenii cu personalități de supraviețuitor sunt prieteni de vreme rea. Când lucrurile merg bine, ei pot părea neimplicați, dar când sunt probleme, vor fi întotdeauna pregătiți să dea o mână de ajutor sau să preia frâiele.

Procedează în acest fel, în parte pentru că atunci când ceilalți sunt în suferință ei o resimt puternic. Când lucrurile merg bine pentru ceilalți, ei se simt mai bine. Efortul lor de a elimina o problemă sau de a reduce durerea sau necazul altei persoane are o componentă egoistă.

Nevoia unei bune sinergii reprezintă un motiv egoist, deoarece cu cât sunt mai integrate gândurile, sentimentele şi acțiunile unei persoane, cu atât are mai multă nevoie persoana respectivă de o lume care să funcționeze plăcut şi în care să trăiască. A fi expus unor oameni sau situații discordante, instabile, care te seacă de energie, poate fi un lucru dureros. În cartea sa, *The Revolt of the Masses*, filosoful spaniol Jose Ortega y Gasset scria: „Contrar opiniilor generale, omul de excelență şi nu omul obişnuit este cel care trăieşte într-o servitute esențială."

Nevoia unei bune sinergii în oamenii care sunt nişte buni supraviețuitori este una paradoxală, pentru că fac ca lumea să fie un loc mai bun pentru ei, devotându-se obiectivului de a o face mai bună pentru ceilalți. Sunt în acelaşi timp egoişti şi altruişti. Ei au rezolvat ceea ce Abraham Maslow numea „dihotomia egoist-altruist". Au atins stadiul de altruism egoist.

Maslow afirma:

> Oamenii extrem de evoluaţi, cei sănătoşi psihic, cei care se autoperfecţionează sau oricum aţi alege să îi denumiţi, veţi descoperi, dacă încercaţi să îi încadraţi într-un tipar, că sunt extraordinar de altruişti în anumite momente, şi totuşi extrem de egoişti în altele...
>
> Din acest punct de vedere, un nivel ridicat de sinergie poate reprezenta o transcendenţă a dihotomiei, o fuziune o contrariilor într-un singur concept.

Cu alte cuvinte, indivizii sinergici se comportă altruist din motive egoiste. Ei trebuie, pentru binele lor propriu, să ia atitudine pentru a ameliora situaţiile discordante şi care te epuizează de energie. Acţiunile rezultate pentru ca lucrurile să meargă bine duc la sentimente de satisfacţie şi pot fi, de asemenea, şi profitabile. Cele două lucruri nu sunt incompatibile.

Anthony Robbins, faimos pentru discursurile sale inspiraţionale, pentru cărţile şi materialele audio, spunea: „Îmi concentrez total şi complet atenţia pentru a oferi publicului meu ceea ce are nevoie." În newsletterul său, „Sharing Ideas", scria: „Dacă sunteţi complet sinceri, dacă vă pasă cu adevărat de oameni şi daţi totul, veţi reuşi." Până la vârsta de treizeci şi doi de ani, Robbins a obţinut satisfacţia de a ajuta mii de oameni să descopere cum să îşi îmbunătăţească vieţile, iar afacerile sale i-au adus peste 50 de milioane de dolari pe an. A beneficiat atât din punct de vedere emoţional, cât şi financiar.

Managerii cu un nivel ridicat de sinergie – managerii cu un nivel scăzut de sinergie

Conceptul de sinergie pune la dispoziţie un cadru de lucru folositor pentru a explica diferenţa dintre reacţiile obţinute de managerii cu un stil autocratic, care vor să controleze tot, şi

reacțiile obținute de managerii care conduc cu succes acele organizații pe orizontală, unde echipele lucrează autonom. Un nivel scăzut de sinergie apare atunci când şeful stabileşte obiectivele, foloseşte amenințări, intervine în modul de lucru al oamenilor, exercită un control strâns, vrea să rezolve toate problemele şi încearcă să îi facă pe oameni să execute sarcinile bine. Un nivel ridicat de sinergie apare atunci când un manager îi implică pe toți în stabilirea obiectivelor şi rezolvarea problemelor şi îi lasă pe oameni liberi să îşi facă treaba cum consideră ei mai bine.

Câteva dezavantaje

Este ideal să fii sinergic? Nu întotdeauna. Nici o modalitate de a face lucrurile nu este lipsită de limitări. O fostă colegă de şcoală mi-a povestit de o problemă cu care s-a confruntat pentru că era *prea* eficientă! Era manager de departament într-o agenție de stat. Îşi ajutase oamenii să se dezvolte foarte bine şi făcuse ca departamentul ei să fie atât de eficient, încât unii dintre administratorii de la un nivel superior au fost deranjați când au observat un grup de colegi atât de relaxați şi prietenoşi. Au decis că departamentul ei nu avea suficient de muncă.

Ea a dovedit că departamentul pe care îl coordona muncea foarte mult, respectând o mai mare calitate, cu mai puține erori şi într-un ritm mai rapid decât oricare altă unitate similară. Dar tot a auzit de nemulțumirile venite de sus, cum că oamenii ei nu par să muncească suficient de mult. După un timp a demisionat, a încasat banii de pensie şi şi-a deschis un local cu specific italienesc în mall. Mai multă distracție pentru ea, dar o mare pierdere pentru stat.

Cum să deveniți mai sinergici

Dacă a dezvolta abilități sinergice este ceea ce vă doriți, există modalități de a face acest lucru. Iată câteva sugestii:

- Abordați situațiile noi, instabile sau dificile, având în minte următoarea întrebare: Cum pot interacționa cu situația respectivă astfel încât lucrurile să se termine bine pentru toată lumea?
- Căutați modalități creative pentru a face lucrurile să meargă bine. Întrebați-i pe ceilalți cum anume ar fi vrut să se petreacă lucrurile? Oferiți-vă voluntari astfel încât să le permiteți celorlalți să vă refuze ajutorul dacă doresc.
- Recunoașteți și acceptați faptul că aveți motive egoiste pentru care vă doriți ca lucrurile să meargă bine pentru ceilalți.
- Nu spuneți nimănui că tot ceea ce faceți este doar pentru binele lor.
- Dezvoltați-vă un cod propriu de principii morale și practici etice.
- Căutați modalități de a converti problemele în oportunități pentru a face lucrurile să meargă mai bine.
- Conștientizați faptul că este în regulă să aveți succes în ceea ce faceți și să fiți plătiți pentru asta *fără a fi nevoie să munciți din greu*!
- Învățați care este diferența dintre *a permite* lucrurilor să meargă bine și a încerca *să faceți* lucrurile să meargă bine.
- Întrebați-vă care este aspectul care vă califică să faceți în situația actuală de viață ceva în folosul celorlalți.

Pe măsură ce câștigați experiență, obișnuința de a căuta modalități pentru a interacționa astfel încât să faceți lucrurile să meargă bine va veni din reflex. Când la orizont apar potențiale probleme sau urgențe, reacționați aproape instinctiv pe măsură ce absorbiți informații și acționați pentru a face față provocărilor aflate la îndemâna voastră.

Unul dintre semnele că v-ați dezvoltat o natură sinergică este acela că realizați mai multe lucruri cu un efort mai mic. Viața

voastră curge în mod plăcut şi lin. Oamenii cu un nivel ridicat de sinergie nu se gândesc la managementul timpului, ci la managementul energiei. Veţi face toate lucrurile importante şi vă mai rămâne timp şi pentru ceea ce vă face plăcere.

Nevoia de sinergie ne ajută să înţelegem de ce nu există teste bune de personalitate pentru supravieţuitori. Cea mai bună afirmaţie pe care o putem face despre oamenii care dau dovadă de sinergie este să privim la cât de bine merg lucrurile în jurul lor. Trăsăturile de personalitate ale supravieţuitorului sunt determinate mai mult de situaţii decât de obişnuinţe interne fixe.

A dori şi a avea nevoie ca lucrurile să funcţioneze bine pentru toată lumea presupune să aveţi un nivel de înţelegere extrem de exact faţă de ce simt şi gândesc ceilalţi oameni. Acest lucru ne duce la o abilitate umană de supravieţuire unică. Acea abilitate este empatia.

CAPITOLUL CINCI

Empatia este o abilitate necesară supraviețuirii

În cartea sa, *Surviving the Future,* istoricul Arnold Toynbee a oferit următorul răspuns la întrebarea ce sfat poate da el generației mai tinere:

> Să încerce, aş spune eu, mai presus de toate, să dea dovadă de compasiune şi generozitate; să încerce să rămână capabili de a intra în starea de spirit a celorlalţi oameni... chiar şi atunci când sunt în total dezacord cu ei. Să încerce să se pună în locul altor oameni şi să vadă de ce au ei opiniile respective sau de ce fac lucruri cu care nu sunteţi deloc de acord.

Dezvoltarea empatiei

Empatia reprezintă abilitatea de a înțelege cu precizie ce gândeşte şi ce simte un alt om. Empatia poate fi învățată. A fi curios, a accepta acumularea de noi informații şi a experimenta diferite lucruri vă permite să dezvoltați un sentiment precis, empatic, a ceea ce se întâmplă cu ceilalți.

Este important să distingem între empatie şi compasiune. O reacție de compasiune are loc atunci când o persoană ia asupra

sa acelaşi sentiment pe care îl simte celălalt. Când un prieten trece printr-o pierdere personală şi plângeţi împreună cu el, aceasta este compasiune. A empatiza înseamnă să înţelegeţi şi să recunoaşteţi sentimentele altcuiva fără a resimţi aceleaşi sentimente.

Cei mai buni supravieţuitori citesc şi înţeleg ce se petrece în interiorul celorlalţi. Citirea empatică a unei alte persoane provine din întrebări precum: „Cum se simte acea persoană?" „Ce anume vede ea?" „Ce ar putea să facă?" „Cum anume mă percepe acea persoană?" Aceste întrebări vă deschid mintea pentru a înţelege nevoile, fricile, părerile altei persoane etc.

Pentru a înţelege relaţia dintre empatie şi supravieţuire, priviţi-i pe oamenii care s-au aflat sub dominaţia, ameninţarea sau controlul altora. Femeile, de exemplu, au reuşit să supravieţuiască timp de secole într-o lume în care bărbaţii au deţinut oficial puterea. Ca urmare, femeile, se pare, au învăţat să îi înţeleagă mult mai bine pe bărbaţi decât le-au înţeles vreodată bărbaţii pe femei. În cadrul seminariilor mele adresate corporaţiilor, supervizorii şi managerii de sex masculin m-au întrebat: „Cum am putea să le înţelegem pe femei mai bine?" Niciodată însă vreo femeie nu m-a întrebat: „Cum aş putea să-i înţeleg pe bărbaţi mai bine?"

Empatia – de bun simţ în afaceri

Înţelegerea empatică poate afecta organizaţiile atât intern, cât şi extern. Mulţi administratori şi directori confundă compasiunea cu empatia. Temători de consecinţe, dacă ar avea reacţii de compasiune faţă de muncitori, ei evită să se expună părerilor şi sentimentelor pe care le au muncitorii. Consecinţa, directorii se poziţionează cu un dezavantaj strategic atunci când prezintă, de exemplu, o nouă procedură care se dovedeşte a fi nepopulară şi stângace. Managementul este destabilizat când muncitorii se revoltă şi nu se conformează noilor reguli. Atunci când se întâmplă acest lucru, managerilor le lipseşte deseori înţelegerea procesului

existent de muncă de zi cu zi şi eşuează în obținerea unor păreri din partea angajaților implicați direct în asta. Când oamenii cu autoritate evită să îi înțeleagă pe cei care încearcă să apeleze la ei, puterea autorității lor erodează.

În plus, pentru ca grupurile de muncitori să fie eficiente ca echipă, fiecare membru trebuie să aibă empatie față de ceilalți membrii, celelalte echipe şi, mai ales, față de consumator.

În bătălia dintre corporații, pentru cea mai bună poziție în vânzări şi pe piață, partea care înțelege cel mai bine clientul deține avantajul.

Cum competiția s-a încins în ultimii ani, organizațiile de vânzări au trebuit să renunțe să îi facă pe clienți să cumpere în felul în care vor ei să vândă. A trebuit să vândă în felul în care clienții doresc să cumpere. Pentru a supraviețui, a trebuit să dezvolte mai multă empatie față de oamenii pe care şi-i doreau de clienți.

Cum să verificaţi nivelul propriu de empatie

Imaginaţi-vă că sunteţi cineva cu care lucraţi sau locuiţi. Observaţi cât de precis puteţi descrie experienţa acelei persoane de a munci sau a trăi cu voi. În cazul în care sunteţi dispuşi să riscaţi, încercaţi să întrebaţi acea persoană pe care o aveţi în minte dacă este dispusă să asculte care vă sunt părerile. Cereţi-i părerea faţă de cât de precişi aţi fost.

Empatia personală măreşte capacitatea de învățare

Abilitatea de a absorbi ceea ce gândeşte şi simte o altă persoană vă permite să beneficiați din experiențele ei de învățare. Dacă îi studiați pe oamenii de succes, ştiința lor devine ştiința voastră. Majoritatea oamenilor care sunt maeştri în profesia lor încep cu o puternică motivație de a învăța de la cei mai buni. Ei mimează

modelele de succes înainte de a le integra uşor în cadrul propriilor experienţe şi a-şi dezvolta propriul stil. În dinamica familiei, interviurile cu cei mai mici dintre copii vor revela, de obicei, faptul că aceştia au învăţat din greşelile făcute de fraţii mai mari.

Acest tip de empatie vă permite să vă extindeţi seria de instrumente asociate cu răspunsurile caracteristice unui supravieţuitor, recunoscând şi învăţând despre posibilele consecinţe ale unor reacţii diferite pe care fie nu le-aţi avut, fie nu le-aţi luat singuri în considerare. Dacă vă găsiţi în situaţia în care cineva vă spune ceva care iese din zona voastră de confort, concentraţi-vă şi ascultaţi obiectiv povestea lui. Indiferent dacă sunteţi de acord cu acţiunile sau reacţiile sale, puteţi învăţa ceva în final. Întrebaţi-vă: „Ce anume aş fi făcut la fel? Ce aş fi făcut diferit?"

Empatia contextuală

Nivelul vostru de empatie reprezintă unul dintre indicatorii diferenţei dintre a fi inteligent şi a fi descurcăreţ. Oamenii care deţin controlul nu trăiesc după regulile pe care le impun celorlalţi. Pentru că şi-au setat sisteme de reasigurare că propria lor siguranţă este de la sine înţeleasă, ei nu simt nevoia să fie conectaţi la informaţia conform căreia empatia li se poate revela în orice fel de situaţie. De exemplu, majoritatea oamenilor ştiu că în perioadele de economie slabă, de cele mai multe ori furturile se înmulţesc. Într-una din nopţile recente, paisprezece furturi auto au avut loc într-un cartier de la periferie, într-o zonă prin care puţini străini trec şi unde rezidenţii au raportat că e un loc unde se simt în siguranţă. Poliţia a declarat faptul că aproape toate vehiculele de lux erau deschise. Dacă oamenii din acest cartier ar fi deţinut o empatie contextuală mai bună – mai ales într-o economie şubredă – ar fi putut lua în considerare realitatea conform căreia hoţii pot lovi oriunde, oricând, şi şi-ar fi asigurat lucrurile de valoare.

Cea mai bună modalitate de a vă mări empatia contextuală este să lucrați la a deveni mai conștienți de lumea din jurul vostru. Acordați cea mai mare atenție oamenilor și lucrurilor care nu par la locul lor. Dacă, de exemplu, sunteți într-un loc public sau faceți naveta, încercați să nu vă îngropați atenția într-o carte sau proiect atât de mult încât să nu mai vedeți nimic în jurul vostru. Încercați să vă mențineți atenția la un nivel care să vă permită să vă concentrați pentru a vă face munca în timp ce rămâneți conștienți de schimbările subtile survenite în cadrul situației respective, precum un pasager mai zgomotos sau mai indisciplinat. Este mai bine să iei decizia de a monitoriza totul la un nivel mai subtil și a alege să ignori o schimbare în dezvoltare decât să fii luat prin surprindere de aceasta.

Tiparul empatic

Un alt mod de empatizare se referă la tiparele empatiei. Exemple bune întâlnim peste tot. Un atacant de primă mână din fotbal citește mișcările tuturor celorlalți jucători de pe teren și percepe ce au de gând aceștia să facă. În afară de orele multe de antrenament, această comprehensiune aparent instantanee necesită luarea în considerare a planului de joc curent, dar și a rezultatelor tuturor jocurilor anterioare.

Un dirijor de succes trebuie să fie capabil să detecteze, între multele instrumente, pe acel instrumentist care este un pic prea încet și să alinieze acea persoană la ritmul întregului grup.

Dramaturgi cunoscuți demonstrează și ei, de asemenea, o înțelegere uimitoare a diferențelor de personalitate ale indivizilor, precum și modul în care aceștia actori interacționează unul cu altul în situații variate.

În fiecare dintre aceste circumstanțe, un învingător dă dovada stăpânirii unor tipare ale empatiei – o înțelegere practică a relației dintre cauză și efect; o recunoaștere a ce anume merge cu

ce anume şi ce nu se potriveşte cu nimic. Un simţ al armoniei tiparelor, dar şi a ceea ce cauzează discordanţe. Toţi aceştia apreciază efectele pe care lucrurile mărunte le generează şi au abilitatea de a prezice ce anume va avea cele mai bune rezultate în timpul dat. Au ajuns în acest stadiu recunoscând şi analizând tiparele din jurul lor şi descoperind contribuţia fiecărui element la formarea tiparului.

Tiparele empatiei – înţelegerea naturii complexe a dinamicii relaţiilor – sunt bine dezvoltate în cei cu personalităţi de învingători, deoarece astfel de oameni sunt capabili să citească semnalele şi să înţeleagă indicaţiile. Cei mai buni sportivi, muzicieni, scriitori, amanţi, comedianţi, terapeuţi, oratori, lideri de grup, părinţi, actori, oameni de vânzări, lideri militari şi aşa mai departe ştiu ce au de făcut şi când să facă asta.

Vă puteţi dezvolta un tipar empatic experimentând modul de a interacţiona cu tiparele din jurul vostru. Începeţi cu ceva cu care sunteţi familiar şi testaţi o nouă acţiune sau ipoteză în timp ce vă notaţi rezultatul. Faceţi câte o schimbare odată şi, dacă e posibil, testaţi fiecare nouă idee de mai multe ori. Începeţi simplu – alegeţi alt drum spre casă, ascultaţi un alt post de radio, încercaţi un alt antrenament, răspundeţi colegului într-o manieră diferită sau schimbaţi alt lucru pe care îl faceţi zilnic mai mult din obişnuinţă decât altceva – şi de acolo mergeţi mai departe. Nu numai că veţi câştiga apreciere pentru teoria cauză şi efect, dar veţi fi expuşi unor opţiuni suplimentare de a acţiona sau reacţiona la oricare dintre situaţiile curente în care vă aflaţi. Doar prin practicarea şi experimentarea circumstanţelor voastre zilnice obişnuite veţi dezvolta un nivel de înţelegere a ceea ce vă va ajuta sau nu pe voi în viitor într-o situaţie extremă. Nu este o necesitate să adoptaţi vreuna dintre schimbările pe care le încercaţi. Ideea este să învăţaţi să recunoaşteţi că există posibilităţi multiple de a

reacționa în orice situație și că reacțiile diferite pot aduce rezultate diferite.

Cum să recunoașteți indiciile timpurii

Oamenii cu un tipar empatic au o șansă mai mare de a deveni supraviețuitori deoarece, cu indicii minime, ei pot detecta un tipar și descoperi profunzimile problemei. Norman Locke, un prieten care deține o afacere cu monede de colecție, s-a descurcat foarte bine de-a lungul anilor deoarece este un tip care știe să facă față diferitelor situații. Supraviețuirea lui într-o afacere plină de impostori a constat în parte în talentul său de a recunoaște care dintre oameni sunt oneşti și care încearcă să îl înșele practicând jocul siguranței de sine. Norm urmărește trei indicii pentru a depista personajele dubioase:

- **Ego.** De multe ori, impostorii fac un comentariu sau o glumă despre ce au ei, de fapt, de gând să facă, deoarece se simt încrezători în înșelăciunea lor. Când ignorați acest indiciu, impostorul se simte îndreptățit să vă fure tot ce aveți.
- **Confuzie.** Impostorii caută să își zăpăcească victimele cu o mulțime de informații noi, proceduri complicate și termeni obscuri. Majoritatea oamenilor vor să pară deștepți și nu vor recunoaște că nu înțeleg. Acesta este de obicei fumul și oglinda în spatele cărora se ascund adevăratele intenții ale impostorilor.
- **Aranjament forțat.** Impostorul folosește tehnica întrebărilor la care voi veți răspunde cu multe da-uri – pentru ca apoi să vă grăbească să spuneți da negocierii înainte să fiți pregătiți.

Experiențele de viață vă ajută să învățați diferențele dintre temerile imaginare și indiciile timpurii, atenționări legitime ale

unor eventuale evoluții de situație. Experiența vă ajută să vă dezvoltați un ochi ager pentru detalii care fac din voi un profesionist competent.

Ca şi în cazul altor calități ale supraviețuitorului, există şi un dezavantaj al empatiei.

Dezavantajul empatiei

Femeile care acționează şi divorțează de soți care le abuzează fizic deseori au nevoie de foarte mult sprijin emoțional, deoarece ştiu că soții lor vor resimți un stres extrem. Directorii miloşi, forțați de condițiile economice să concedieze muncitori şi să închidă fabrici, deseori experimentează o agitație nervoasă enormă.

Empatia față de sentimentele altor oameni necesită o duritate contrabalansată de caracter. Aceeaşi sensibilitate care conduce un individ cu personalitate de supraviețuitor să creeze condiții pentru ca lucrurile să meargă bine, o face vulnerabilă la stresul resimțit de alte persoane.

Cum să verificaţi nivelul de empatie

Gândiţi-vă la o situaţie din trecutul vostru care nu s-a terminat bine – o slujbă, o relaţie cu cineva sau o afacere. Este posibil să fi existat dinainte ceva indicii legate de evoluţia problemei, însă aţi ales să le ignoraţi. Nu aţi vrut să daţi crezare indiciilor timpurii despre ce s-ar putea întâmpla. Urmaţi sfaturile oferite în capitolul 2, despre cum să învăţăm din experienţă, şi decideţi apoi ce veţi face data viitoare.

Empatia în situațiile periculoase

Să fii capabil să înțelegi rapid o situație, să descifrezi tiparele disponibile şi să ai încrederea în tine să mergi până la capăt în

orice situație, acestea sunt adevăratele semne distinctive ale supraviețuitorului, așa cum reiese clar din povestea lui Joe DiBello.

Joe DiBello mergea cu pași mari și grăbiți către biroul din clădirea turn. Prânzul durase mai mult decât anticipase și avea treburi importante de rezolvat. A împins ușa de la intrare, preocupat de munca ce îl aștepta sus, când, își amintește el, „Mă aflam în mijlocul holului de la intrare când mi-am dat seama că din cei câțiva oameni prezenți acolo în hol, acest bărbat îmbrăcat în uniformă avea în mână o carabină AK-47 îndreptată către tavan." În același moment a observat câteva femei „stând încremenite ca niște căprioare în lumina farurilor."

Bărbatul cu pușca i-a strigat lui DiBello să se oprească, dar DiBello nu a încetinit pasul. „Am observat că pușcașul era blocat acolo în hol. Nu își dorea să fie acolo." Pușcașul era confuz, își plimba privirea de colo-colo. DiBello a strigat bărbatului: „Nu am timp de așa ceva" și nu și-a încetinit mersul.

Pușcașul a încercat să tragă câteva focuri de avertisment, dar carabina s-a înțepenit. Până a reușit să-și scoată pistolul de la brâu și să tragă câteva focuri în aer, încercând să-l sperie pe DiBello și să-l facă să se oprească, el reușise să facă la dreapta și se afla în afara pericolului.

DiBello a mărturisit: „Am crescut pe coasta de este. Singura modalitate de a avea un pic de spațiu în oraș era să ignori nebunii din calea ta. Am decis să nu îi recunosc autoritatea, să nu îi ofer puterea. Mi-aș fi abandonat libertatea și independența dacă m-aș fi oprit, așadar am mers mai departe."

Bărbatul a împușcat și a rănit doi oameni înainte să se predea poliției, câteva ore mai târziu. A fost DiBello un prost? Plin de cutezanță? Nu. Faptul că l-a citit pe pușcaș cu rapiditate, empatie și precizie, dar și încrederea în sine de care a dat dovadă i-au permis să mențină controlul situației în timp ce se îndepărta de pericol. Unii l-ar putea numi un egoist, dar picând pe neașteptate

într-o situație, știa că nu avea ce să facă pentru a-i ajuta pe ceilalți, așadar s-a salvat pe sine.

În situațiile de supraviețuire, empatia și nevoia ca lucrurile să se termine cu bine permit unei persoane să funcționeze la un nivel de eficiență spontană uimitoare. Cheia constă în a înțelege că acele componente emoționale subtile pot oferi îndrumare interioară valoroasă chiar dacă aparent irațională. Printre alte calități cu dimensiuni emoționale care conduc la supraviețuire, prosperitate și seninătate se numără intuiția, creativitatea și imaginația.

CAPITOLUL ŞASE

Avantajul supraviețuitorului

Resursele inconştientului: intuiția, creativitatea şi imaginația

Vicepreşedintele unui lanț de teatre mi-a povestit un incident care s-a petrecut în timpul unei cine date de managerul unui nou teatru. Managerul avea în jur de douăzeci şi ceva de ani, căsătorit, cu doi copii. Era o gazdă fermecătoare şi vorbăreață.

Pe la mijlocul serii, vicepreşedintele a fost lovit dintr-o dată de o bănuială: *Tipul ăsta mă jecmăneşte!* A fost în continuare un invitat agreabil, dar a doua zi l-a pus pe inspectorul corporației să verifice registrele teatrului şi să caute orice semn de fraudă. „Bineînțeles, am găsit indiciile." Managerul găsise o cale de a scoate banii din vânzările de la cantină.

Gândirea conştientă este precum vârful unui iceberg ce pluteşte pe o gândire subconştientă cu mult mai mare. Oamenii care au relații bune cu procesele lor de gândire subconştiente – bănuieli, intuiții, vise de noapte, visarea din timpul zilei, creativitate, imaginație şi sincronizări – dețin un avantaj asupra oamenilor care încearcă să fie doar logici şi rationali.

Intuiția ca abilitate de supraviețuire

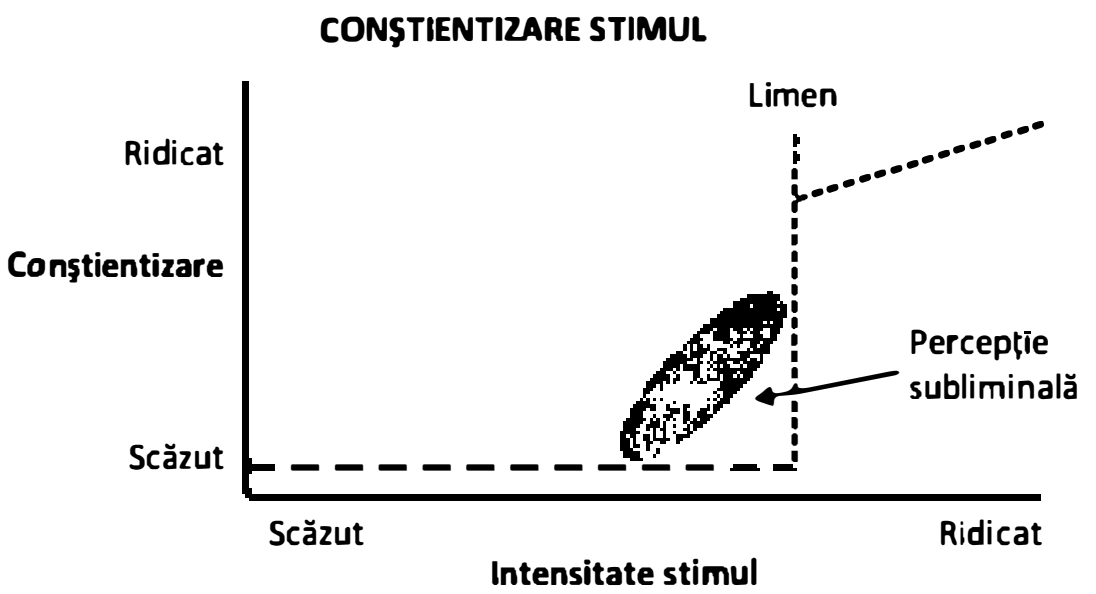
Psihologul Weston Agor, fondatorul Global Intuition Network, afirmă că managerii intuitivi „funcționează mai bine pe timp de criză sau în situațiile de schimbări rapide." Într-un articol din *Business Horizons*, denumit „Cum își folosesc managerii de top intuiția pentru a lua decizii importante", mărturisește „că fără nici un fel de excepții, managerii de top din toate organizațiile își folosesc abilitatea de a intui semnificativ diferit pentru a lua decizii la muncă." În cartea sa, *The Intuitive manager*, Roy Rowan descrie intuiția ca fiind „cunoaștere câștigată fără gândire rațională." Unii oameni experimentează străfulgerări intuitive inexplicabile, alții își dezvoltă intuiția prin exercițiu. În oricare dintre cazuri, intuiția reprezintă abilitatea de a fi receptiv la informațiile provenite dintr-un anume subconștient.

Demitizarea intuiției

Creierul vostru deține mai multă informație în subconștient decât puteați voi realiza în mod conștient. Știați că una dintre funcțiile principale ale sistemului nervos este aceea de a bloca conștientizarea tuturor stimulilor inconștienți ce ne lovesc receptorii senzoriali?

Un stimul trebuie să atingă un anumit nivel de intensitate pentru ca voi să fiți conștienți de existența lui. Observați în imaginea următoare cum conștientizarea rămâne zero până când stimulul atinge o intensitate suficient de mare pentru a trece pragul, denumit de către psihologi *limen*.

Limen este cuvântul latin pentru „prag". Cercetările despre cum anume funcționează acest prag au scos la iveală faptul că corpul nostru începe să răspundă de o manieră detectabilă când stimularea se află la un nivel situat imediat sub acest prag sau sub limen.



Instrumente precum cele folosite la detectoarele de minciuni arată cum corpul unei persoane înregistrează conștientizarea stimulului chiar și atunci când persoana nu este conștientă de acest lucru. Faptele sunt incontestabile: fiecare ființă umană este din punct de vedere fiziologic echipată pentru percepția subliminală.

Cercetările despre subliminal includ faimosul experiment în care mesajele prin care ești îndemnat să cumperi popcorn apar brusc în timpul rulării filmului. Spre consternarea proprietarului unui cinematograf, ceea ce pentru un om obișnuit era subliminal, pentru persoanele mai sensibile era la pragul conștientizării. Unii oameni au făcut reclamații și și-au cerut banii înapoi. Dar rulând mesajul mai repede, pentru a-l face de nedetectat până și de cei mai sensibili oameni, l-au coborât sub nivelul subliminal al majorității audienței. Creșterea mică a vânzărilor de popcorn nu a acoperit costurile echipamentului.

Cercetările arată că oamenii au diferite niveluri ale percepției subliminale. De asemenea, sensibilitatea unei persoane se poate modifica, în funcție de vigilența și condiția sa fizică. Ideea este să unii oameni sunt mai buni supraviețuitori decât alții, în parte pentru că a conștientiza reacțiile subtile ce se petrec în corpul lor le oferă informații folositoare.

Prin practică, oricine îşi poate îmbunătăţi abilitatea de a accesa informaţiile subliminale. De exemplu, atunci când cineva vă vorbeşte, tonul vocii şi limbajul corpului pot fi în dezacord cu ceea ce spune. Odată ce aţi observat că uneori corpul vostru răspunde la ceva anume, chiar dacă nu sunteţi conştienţi la ce anume, puteţi ridica pragul de conştientizare relaxându-vă şi fiind curioşi faţă de ceea ce se petrece. Orientarea voastră de ansamblu faţă de capacitatea de supravieţuire – cum anume percepeţi semnalele şi indiciile din jurul vostru – este mărită odată ce deveniţi sensibili la sentimentele interioare subtile.

Odată alertat, reacţia supravieţuitorului este de a rămâne concentrat pe descoperirea a ceea ce se petrece. Persoana atentă la semnalele subliminale poate alege să continue, precum vicepreşedintele lanţului de teatre, sau se poate opri pentru a pune întrebări despre ceea ce se petrece. În oricare dintre cazuri, persoana rămâne în stare alertă şi curioasă faţă de ceea ce se petrece.

Cum să monitorizaţi reacţia fizică

Data viitoare când sunteţi într-o şedinţă sau discutaţi o problemă importantă cu cineva pe care nu îl cunoaşteţi bine, scanaţi-vă corpul din când în când. Un stomac strâns, o respiraţie agitată, degetele încleştate în pumn sub masă, datul din picior sau o uşoară senzaţie de agitaţie pot fi indicii că ceva nu merge cum trebuie. Aceste semnale pot fi declanşate de orice – tonul unei persoane, ceva ce nu este spus, tăcerea unui grup, un râs forţat, privirea fulgerătoare a cuiva – orice nu se încadrează cu situaţia.

Cum să lăsaţi corpul să vă protejeze

Mulţi supravieţuitori au declarat că acţionează fără să înţeleagă de ce sau fără să aibă motive logice pentru ceea ce fac. De

exemplu, o asistentă medicală încă studentă mi-a povestit următorul incident:

> Primăvara trecută aşteptam în staţia de pe Sixth Avenue autobuzul de 3:40. Pe acesta îl iau de obicei când mă îndrept spre şcoală. În sfârşit, soarele ieşise şi mă bucuram de el stând pe bancă. Căldura îmi dădea o senzaţie plăcută după zilele ploioase şi reci.
>
> Încă nu ştiu de ce, dar m-am ridicat şi m-am dus să stau lângă peretele magazinului din colţ. Nu voiam să stau la umbră, ci la soare, şi totuşi am rămas încremenită acolo. Ceva mă ţinea în loc. Era un sentiment ciudat.
>
> Câteva secunde mai târziu, o maşină a apărut în capătul străzii. Era un adolescent care conducea o maşină sport. Când s-a apropiat de colţul străzii, a pierdut controlul şi a patinat de-a lungul drumului. Maşina a sărit în curbă şi s-a izbit fix de banca pe care stătusem eu. Nu mi-a venit să cred! Nici acum nu ştiu de ce m-am ridicat şi am plecat de acolo.

Este acesta un exemplu de percepție extrasenzorială? Probabil că nu. La un anumit nivel conştient, observațiile sale din trecut au învățat-o, probabil, că şoferii care vin din acea direcție au dificultăți în a lua curba. Faptul că s-a ridicat cu câteva secunde înainte ca maşina să se izbească, s-ar putea explica că în starea sa de relaxare a detectat la nivel subliminal sunetul maşinii în viteză aflată la câteva blocuri distanță.

Mulți oameni sunt nişte supraviețuitori doar pentru că au acționat pe baza presimțirilor, chiar dacă acțiunile lor nu aveau sens. De asemenea, atunci când nici o soluție logică nu pare vizibilă un individ cu orientări de supraviețuitor operează strict la nivelul simțămintelor.

Oamenii cu abilități intuitive îşi permit să pună în aplicație tot ceea ce simt. Îşi permit să reacționeze față de oameni şi situații aşa cum fac copiii. Nu îşi cer scuze pentru ceea ce simt. Ei pot

decide, din raţiuni practice, să nu arate ceea ce simt, dar acest lucru este diferit de situaţia în care permitem gândirii raţionale să reducă la tăcere impresiile intuitive.

Călăuziţi de ghidul interior

Unii oameni supravieţuiesc datorită unei abilităţi excepţionale de a se încrede în direcţiile date de subconştient. Winston Churchill a fost corespondent de război în tinereţe. În timp ce se afla în misiune în Africa de Sud, relatând despre războiul Boer dintre Africa de Sud şi Anglia, a fostcapturatşi trimis la închisoare în Pretoria. Într-una din nopţi a reuşit să evadeze. Ieşind din închisoare, însă, problemele lui abia începeau. Aşa cum descrie şi el, a plecat singur în noapte şi şi-a evaluat situaţia. Trei sute de mile distanţă între el şi propria lui siguranţă. Nu ştia să vorbească olandeză sau kaffir, cele două limbi ale zonei. Oraşele şi provincia erau extrem de bine supravegheate, drumurile păzite şi trenurile cercetate. S-a întrebat: „Cum voi face rost de hrană şi cum îmi voi da seama încotro s-o iau?"

Winston a reuşit să urce într-un tren care transporta saci goi de cărbuni şi a mers aproape toată noaptea. Înainte de răsăritul soarelui a sărit din tren şi s-a ascuns cât de repede a putut. „În timpul zilei", povesteşte el, „mă rugam mult şi sincer pentru ajutor şi îndrumare." Când venea noaptea, se chinuia să meargă pe jos prin zone dificile, printre tufişuri aspre, mocirle, mlaştini şi pâraie. Deshidratat, epuizat, slăbit de foame şi aproape secat de speranţă, a observat nişte luminiţe îndepărtate şi s-a îndreptat către ele. S-a apropiat ezitant. Ce să fac acum?

„Dintr-o dată, fără nici un fel de motiv, toate îndoielile mele au dispărut. S-au risipit fără nici o logică sigură. Am simţit foarte clar că voi pleca. Uneori, în anii care au urmat, ţineam un creion Planchette (înrudit cu tăbliţele Ouija) în mână şi scriam în timp

ce alții îmi atingeau încheietura sau mâna. Am acționat în exact aceeași manieră inconștientă și acum."

S-a dus aproape de acele lumini îndepărtate și a dat de o mină de cărbune cu câteva case grupate în jur. Auzise că mai erau în țară câțiva rezidenți britanici, rămași să aibă grijă de buna funcționare a minelor. Ajunsese oare la una dintre ele?

S-a apropiat de una din casele de piatră cu două caturi și a bătut la ușă. Bărbatul care i-a deschis ușa era britanic. Winston s-a prezentat și a povestit cum a evadat. Bărbatul i-a spus: „Slavă Domnului că ai ajuns aici! Este singura casă pe 20 de mile unde nu te va preda nimeni. Suntem toți britanici aici și te vom ajuta."

L-au ascuns pe Winston într-o cămăruță din subsolul minei timp de câteva zile. Au aranjat o rută de evadare pentru el și într-un final a reușit să își recapete libertatea.

Supraviețuitorii se conformează presimțirilor și își folosesc intuiția ca fiind ceva natural în viețile lor. Scriitor și practicant al sporturilor în aer liber, Robert Godfrey îi descrie pe instructorii Asociației de educație și sport în aer liber în cartea sa, *Outward Bound: Schools of the Posssible:*

> Cei mai buni instructori sunt aceia care dețin abilitatea de a se încrede în propriile lor răspunsuri intuitive cu cea mai mare convingere și acționează pe baza acelor intuiții. Este un adevărat act de credință pentru instructor să răspundă propriilor convingeri într-o situație în care sunt în joc atât bunăstarea fizică, cât și cea psihică a participanților.

Godfrey povestește ce a observat la unul dintre instructorii care au făcut față unei provocări:

> Nu se repede imediat cu mintea în manualul instructorilor. Nu caută prin regulamente, proceduri și instrucțiuni să vadă ce spun alții că ar trebui să facă în situația respectivă. Ceea ce face însă – și îl puteți vedea efectiv făcând asta – este *să se adune* fizic și psihic.

> Ochii devin uşor sticloşi, dar nu precum cei ai unui visător, ci având acea expresie a unei persoane care se cercetează, o refuzare deliberată a tuturor stimulilor periferici care abat atenţia... Este clar că atenţia lui se află temporar îndreptată către sine, căutând răspunsul interior la ceea ce se petrece.

Dezvoltarea intuiției

A ne dezvolta intuiția ca pe o abilitate de încredere pe care ne putem baza este o chestiune de practică. În primul rând, putem începe luând decizia de a fi mai receptivi la informațiile subconştiente, iraționale, chiar dacă asta este contrar a ceea ce ne pare a fi logic.

În al doilea rând, planificați dinainte. Data viitoare când vă aflați într-o situație în care există ceva confuzie sau când trebuie să luați o decizie fără să aveți toate datele, detaşați gândirea voastră conştientă de acțiunile externe. Relaxați-vă. Opriți conversația interioară. Scanați în interior după răspunsuri la aceste întrebări tăcute: Ce simt? Cum reacționez? Ce se întâmplă? Care ar fi cel mai bun lucru de făcut?

În al treilea rând, țineți un jurnal. Fie că ați acționat din impuls sau nu, notați ce gânduri, impresii sau sentimente ați primit din partea subconştientului vostru. Reveniți mai târziu pentru a vedea cât de precişi ați fost.

Pur şi simplu observați care sunt rezultatele. Nu vă străduiți prea mult şi evitați autocritica dacă nu sunteți pe drumul cel bun sau luați o decizie nepotrivită. Gândirea critică suprimă intuiția.

Programarea acțiunilor intuitive

Unii oameni îşi programează subconştientul astfel încât să le ofere direcții necesare supraviețuirii. Harold Sherman, autorul mai multor cărți de ESP (n.tr.: percepție extrasenzorială), inclusiv

How to Make ESP Work for You, spune că după câteva situații riscante în traficul din New York s-a decis să-și instruiască mintea astfel încât să îi ofere mereu indicații. A povestit cum s-a străduit să ajungă într-o stare relaxată, meditativă, și a instruit astfel subconștientul: „În cazul în care mă voi afla în situația de a face un accident, imediat, din impuls, voi face ceea ce trebuie pentru a mă proteja."

Câteva luni mai târziu, se afla într-un taxi, moment în care a simțit nevoia puternică de a se muta imediat pe cealaltă parte: „Nici nu am făcut bine acest lucru că șoferul a țâșnit tăind Fifth Avenue pe roșu! În acel moment am văzut că urma să fim loviți de un camion vechi, despre care ulterior am aflat că era plin cu țevi."

„Primul meu impuls", spune Sherman, „a fost să îmi pun centura care atârna lângă ușa mașinii și să mă pregătesc de impactul inerent, dar în timp ce am pus mâna pe ea, o voce interioară mi-a comandat: „Dă drumul centurii!". Din acel moment, ceva din interiorul meu a preluat controlul, făcându-mă să-mi acopăr fața și capul cu mâinile și să-mi ridic genunchii pentru a-mi proteja corpul."

Camionul a lovit taxiul lateral cu o asemenea forță încât mașina în care mă aflam a zburat prin aer, a aterizat pe camion și s-a răsucit de două ori până să se oprească. Sherman a povestit că în momentul în care a fost scos din taxi, martorii au fost uimiți că se afla în viață. Mai târziu, fiind intervievat de un asigurator, Sherman a aflat că în mod instinctiv a făcut ceea ce trebuia. Asiguratorul i-a explicat că majoritatea pasagerilor implicați în accidente se aruncă după centură. Acest lucru le face corpul rigid și, ca urmare, au parte de fracturi, leziuni craniene și interne.

Multe alte astfel de exemple demonstrează faptul că intuiția nu este o experiență umană întâmplătoare și misterioasă. Este o abilitate folositoare care poate fi dezvoltată și cultivată ca oricare alta.

Starul de televiziune Carol Burnett a scăpat nevătămată din marele cutremur din Los Angeles, din 1994, pentru că a avut încredere în intuiția ei. În cadrul unui interviu pe CNBC cu Charles Grodin, şi-a amintit că s-a trezit în jurul orei 3:00 noaptea, în ziua cutremurului, simțindu-se agitată. „M-am dat jos din pat, povesteşte ea, şi m-am plimbat prin casă. Simțeam că ceva e pe cale să se întâmple. Am suspectat că este vorba de un cutremur. Mereu ştiu când va urma un cutremur mare."

S-a întors în pat, dar în loc să se întindă pe partea unde dormea mereu – partea cu noptiera, lampa, telefonul şi telecomanda televizorului – s-a aşezat pe cealaltă parte. „Stăteam întinsă acolo ştiind că urma un cutremur. Mă întrebam dacă ar trebui să mă ridic şi să mă aşez sub tocul uşii, dar am decis să nu o fac."

S-a aşternut peste tot liniştea. A povestit că a simțit o tăcere apăsătoare. Şi-a tras plapuma peste ea şi şi-a acoperit capul cu perna. Treizeci de secunde mai târziu cutremurul a lovit. „Casa şi patul s-au scuturat violent. Am simțit ceva zburând deasupra mea şi lovind patul. Când zgâlțâielile s-au oprit, am aruncat un ochi de sub pernă. Mobila din dormitor părea că fusese aruncată în aer şi izbită ca de un poltergeist", a mărturisit ea. Ochii s-au mărit, în timp ce a continuat: „Am privit spre partea cealaltă a patului. Din cauza cutremurului, imensul meu televizor căzuse de pe dulap pe partea patului unde dorm eu mereu."

Ce înseamnă acest vis?

Cel mai direct acces către subconştient este prin intermediul viselor. Când adormim, gândirea noastră rațională, logică, se relaxează. Creierul nostru ia o pauză de la ceea ce vrem noi să facem şi face ce vrea el. Cercetările au arătat că fiecare persoană visează şi că a visa este esențial pentru menținerea unei personalități integre.

Visele noastre conțin informații despre ce se întâmplă în viețile noastre, în corpul nostru şi în lumea din jurul nostru. Dar limbajul viselor necesită timp pentru a fi descifrat şi înțeles. Pentru o persoană receptivă la informațiile subconştiente, însă, a fi curios ce înseamnă un anume vis poate duce la descoperiri fascinante.

Unele vise sunt atât de evidente încât nu necesită vreun efort special pentru a le înțelege, dar altele necesită ceva efort. Potrivit lui Gillian Holloway, autorul lucrării *Dreaming Insights: A 5-Step Plan for Discovering the Meaning in Your Dreams,* a învăța cum să descoperi sensul viselor începe cu efortul făcut de a-ți aminti şi a consemna ce visezi. Dezvoltați-vă obiceiul de a vă întreba, în primele momente după ce v-ați trezit, ce am visat azi noapte? Apoi fiți atenți la ce vă amintiți. Holloway spune: „Etichetați visul cu un cuvânt cheie sau frază care se identifică cu visul. Acest lucru vă ajută să vă amintiți visul mai târziu când veți dori să îl consemnați."

Pentru a examina sensul unui vis, scrieți-l cât puteți de repede. Apoi întrebați-vă: „Ce a însemnat acest vis? Ce anume am simțit în vis? Este acest vis similar cu vreo situație din viața mea? Când exersați să vă amintiți visele, consemnarea lor, examinarea lor, vă îmbunătățeşte abilitatea de a fi intuitivi. Vă măriți capacitatea de a descoperi soluțiile creative, care înoată în gândirea voastră precum un peşte într-un râu.

Creativitatea ca abilitate de supraviețuire

În timp ce intuiția este o chestiune de ascultare a subconştientului, creativitatea este o chestiune de antrenare a subconştientului pentru a vă oferi o soluție sau idee. Psihologii definesc creativitatea ca fiind o idee sau o acțiune neobişnuită care funcționează bine.

În situații dificile sau periculoase, soluțiile și acțiunile pentru supraviețuire trebuie deseori să fie unele creative. Povestea locotenentului colonel Iceal Hambleton, al cărui avion a fost doborât în Vietnam, în 1972, este ilustrarea perfectă. Rănit în timpul atacului, Hambleton s-a paraşutat într-o zonă controlată de nord vietnamezi. Deşi avea contact radio cu elicopterele SUA aflate în zbor, acestea nu puteau ajunge să îl salveze. Cu prea puțină mâncare sau apă, după şapte zile Hambleton devenea primejdios de slăbit.

Fotografiile aeriene arătau pe unde putea scăpa, urmând o rută greoaie, complexă, dar cum armata nord vietnameză asculta transmisiile radio ale lui Hambletin cu elicopterele aflate în zbor, piloții nu îi puteau spune ce rută putea alege.

La comandamentul central s-au gândit la modalități prin care să îl scoată de acolo şi au venit cu un plan creativ. Hambleton era un navigator experimentat şi unul dintre cei mai buni jucători de golf din forțele aeriene – plus o mică ciudățenie. Ştia cu exactitate lungimea şi raza direcției tuturor găurilor de pe terenurile sale preferate de golf.

În cea de-a noua noapte, Hambleton l-a auzit pe pilot zburând deasupra şi spunându-i să se pregătească „să joace un energic set de optsprezece găuri." Prima gaură urma să fie gaura numărul unu de pe terenul național de golf din Tucson. Hambleton s-a uitat pe hartă. Îi spuneau să meargă 400 de metri spre sud-est.

Când a ajuns la „prima ieşire", un smoc de tufişuri lângă un sat abandonat, a raportat locația. Pilotul aflat deasupra l-a felicitat şi i-a spus că următoarea țintă va fi gaura numărul cinci de la baza aeriană Davis Monthan. Asta însemna că vroiau ca el să parcurgă 100 de metri spre est. Următoarea a fost gaura numărul cinci de la baza forțelor aeriene Shaw şi aşa mai departe.

Această genială soluție creativă i-a permis lui Hambleton să scape de pe un teritoriu extrem de periculos. A avut nevoie de

patru nopți extrem de dificile, dar într-un final a ajuns la punctul de întâlnire unde doi jandarmi l-au luat într-un elicopter de salvare.

Aceeaşi abordare creativă de a face față crizelor poate fi observată zilnic în lumea afacerilor. De exemplu, Tom, un specialist, şi o mare companie de electronice, care a raportat într-un an mari pierderi de venit în companie. Ca urmare, a fost luată decizia de a disponibiliza 20 de procente din forța de muncă, inclus aici fiind şi jobul lui.

Majoritatea angajaților vechi erau îngroziți. Salariile compensatorii nu au menținut moralul ridicat. Însă Tom a privit problema în ansamblul ei. Şi-a dat seama că are o serie de specializări esențiale pentru finalizarea unui produs nou important. Aşadar, când a auzit că au fost angajați câțiva consultanți, şi-a prezentat calificările departamentului de resurse umane. L-au angajat pe postul de consultant pentru a se înlocui pe el însuşi!

În mod ironic, un an mai târziu compania şi-a dat seama că ar fi economisit bani dacă l-ar fi angajat pe Tom full time, în loc să îi plătească comision de consultant.

Abilitatea de a găsi o soluție funcțională pentru o problemă reiese din dorința de a descoperi o soluție bună; din gândirea independentă, ieşind din limitările unor percepții, explicații şi răspunsuri învechite. Creativitatea provine din abilitatea de a ne imagina ceva nou şi diferit, dar care conține ingredientele potrivite. Înseamnă să fim capabili să permitem subconştientului să vină cu o soluție neobişnuită pentru provocarea din fața noastră.

Cercetările psihologilor ne arată că oamenii creativi – gânditorii originali – au o modalitate perceptuală sau observațională de a privi lumea. Pe de altă parte, oamenii cu o creativitate scăzută au un stil critic sau dogmatic.

Cum să provocaţi creativitatea

Creativitatea provine din abilitatea noastră de a observa conexiuni neobişnuite, de a descoperi modalităţi diferite de a combina lucrurile şi de a face asocieri imediate. Următoarele tipare au rezultat în urma unui test de creativitate dezvoltat de psihologul Sarnoff Mednick, aşa cum a fost el prezentat în cartea sa, *Examiner's Manual, Remote Associates Test: College and Adult Forms 1 ond 2.*

Găsiţi un element pe care aceste trei cuvinte le au în comun:

Scăunel (engl. stool)

Pudră (engl. powder)

Minge (engl. ball)

Răspunsul este *foot* – footstool, foot powder, football (picior – scăunel pentru picioare, pudră pentru picioare, fotbal). Acum găsiţi elementul comun pentru următoarele cuvinte:

1. albastru	tort	căsuţă
2. făcut	manşetă	stânga
3. mişcare	împingere	jos
4. lemn	soluţie	noroc
5. cheie	perete	preţios

O persoană cu simţul observaţiei, perceptuală, experimentează lumea cu o minte tăcută. Este deschisă la minte sau, dacă preferaţi, deschisă către a absorbi informaţii despre cum funcţionează lucrurile doar pentru plăcerea de a şti. Apoi, când apare o problemă şi este nevoie de o soluţie, ea are la dispoziţie o serie întreagă de informaţii din care să aleagă.

Pe de altă parte, stilul critic reiese din afirmaţii precum: „Nu mă stresa cu dovezi; mi-am făcut deja o părere." Oamenii care au

un astfel de stil reacționează emoțional și judecă repede situațiile și pe ceilalți. Judecățile de valoare pripite închid mintea pentru acele informații care le-ar putea contrazice prejudecățile sau ideile deja formate. Psihologii descriu această reacție mentală ca „închidere perceptuală prematură". Este un mod de gândire incompatibil cu creativitatea. Nu puteți spera să fiți creativi dacă faptele, detaliile și informațiile nu sunt absorbite niciodată.

Cum să grăbiți procesul creativ

Brainstormingul este o modalitate de a accelera gândirea creativă. Alex Osborne, inițiatorul clasicii tehnici de brainstorming, sublinia în cartea sa, *Your Creative Power*, că evaluarea critică a ideilor trebuie suspendată în faza de acumulare a ideilor. Gândirea critică inhibă exprimarea sau chiar conceperea unor idei noi minunate. Procesul de brainstorming începe cu grupul implicat în alegerea unei anumite probleme sau a unei provocări neobișnuite și cu următoarele principii de ghidare:

- Îndepărtați-vă de orice fel de distrageri pentru a putea face o listă lungă de idei nebune, jucăușe, ciudate, necenzurate. Un bun indicator că lucrurile merg bine – accese de râs, mormăieli și un ritm rapid și delirant de idei.
- În timpul etapei de strângere a ideilor nu trebuie să existe critică, excluderi sau declarații cum că o idee este imposibilă sau nepractică.
- Evitați să evaluați ideile în aceeași zi, lucru care ar putea sufoca fluența unor alte sugestii care vor veni seara sau a doua zi dimineață.
- Utilizați rațiunea critică pentru a selecta cele două sau trei cele mai bune posibilități de evaluat în detaliu.

Studii despre procesul de brainstorming arată că marile idei se nasc după o perioadă de exprimare neinhibată a unor sugestii nebuneşti, şocante sau aparent ridicole. Cu alte cuvinte, o idee nouă cu adevărat bună poate fi obținută într-un mod logic, direct din locul în care vă aflați în locul unde credeți că vreți să fiți.*

Imaginația ca abilitate de supraviețuire

În 1937, Howard Stephenson a scris o carte, *They Sold Themselves*, despre oamenii care îşi găseau cu succes slujbe în timpul devastatoarei crize economice din anii 1930. El spunea că cei care aveau succes în a găsi slujbe, „cei care nu aveau vreun cumnat care îi putea angaja pentru a mătura vreun depozit, erau oamenii care dădeau dovadă de imaginație." Imaginația este doar primul pas însă. Supraviețuitorii perioadei de criză, cărora le-a conturat profilul în cartea sa, aveau, de asemenea, îndrăzneală şi tact.

Majoritatea supraviețuitorilor au o imaginație dezvoltată. Când i-am intervievat pe supraviețuitorii autodeclarați şi i-am întrebat: „Credeți că aveți o imaginație activă?", invariabil mi-au răspuns „da." Unii au mai adăugat comentarii precum:

> „De necrezut, să visez cu ochii deschişi – am făcut asta toată viața, până în punctul de a nu mai auzi ce se întâmplă în jurul meu, dar este mult peste a visa cu ochii deschişi ziua în amiaza mare – este o chestiune dincolo de orice gând conştient şi făceam asta copil fiind."
>
> „Activ este un termen conservator."

*Pentru mai multe informații despre ideile de brainstorming ale lui Alex Osbourn accesați www.CreativeEducationFoundation.org

„Da, un visător – ador ca în timp ce mă pregătesc pentru muncă să mă joc în mintea mea."

„În unele zile mult prea activă."

Imaginația are multe dimensiuni. Este o punte între conștient și subconștient. Poate fi locul fanteziei unde te duci pentru a te distra. Poate fi visarea pasivă cu ochii deschiși din timpul zilei. Poate fi o activitate mentală activă și un scop prin care faceți brainstorming cu voi înșivă și vă intervievați folosindu-vă de un dialog de tipul întrebare răspuns.

Imaginația activă

Mai există un aspect al imaginației care deseori joacă și el un rol în modul în care lucrurile se termină cu bine. Reprezintă abilitatea de a avea în mod conștient o imagine în minte, pe care să o repetați iar și iar și care să vă ajute să obțineți lucrurile așa cum v-ați dorit. Această practică este pusă în evidență de toți cei care cred în puterea rugăciunii sau în puterea gândirii pozitive.

Emile Coué, inițiatorul zicalei „Zi după zi, oricum ar fi, e din ce în ce mai bine", a explicat faptul că „educarea imaginației este cea pe care trebuie să o căutăm." (În capitolul 10 veți descoperi care este ideea lui Coué despre cum poate deveni comunicarea exagerată.)

Principiul de față se potrivește cu o observație pe care un preot mi-a adus-o la cunoștință. Mi-a spus: „Îmi doresc să îi pot face pe câțiva dintre membrii congregației mele să înțeleagă că îngrijorarea lor continuă că se poate întâmpla ceva rău este ca și cum te-ai ruga ca asta să se întâmple."

Asta înseamnă că imaginația și așteptările pot lucra pentru sau împotriva voastră. Unii oameni sunt atât de creativi cu

propriile lor temeri despre lucrurile oribile care li se pot întâmpla, încât devin paranoici.

Un factor misterios: sincronia

Cei mai buni supraviețuitori acceptă coincidențele pline de sens ca făcând parte din modul în care funcționează lumea. Ei nu anulează unele evenimente ca fiind simple coincidențe doar pentru că nu pot explica cum anume se întâmplă astfel de lucruri. Carl Jung a folosit termenul *sincronie* în cadrul afirmațiilor sale care atestau faptul că există un factor cauzal care scotea în evidență unele evenimente pline de sens ce aveau legătură cu o situație anume.

Experiența mea mă face să fiu de acord cu Jung când vine vorba despre factorii cauzali care conduc la evenimente aflate în sincronie. În timp ce scriam prima variantă a acestei cărți, de exemplu, am fost martorul multor activități dinaintea şi după eruperea vulcanului St. Helen. În acel moment nu începusem încă cercetarea asupra naturii umane şi a mamei natură. Scriam de aproape doi ani şi obosisem din cauza orelor lungi petrecute în bibliotecă. Mă gândeam: „Trebuie să existe vreo cercetare recentă publicată despre comportamentul uman în timpul dezastrelor naturale. Nu vreau să fac toată cercetarea asta de bibliotecă de unul singur. Trebuie să existe vreo cercetare publicată la zi despre perspectivele actuale. Mă întreb cum...?"

Două zile mai târziu am primit un telefon din partea unui bărbat care s-a prezentat ca fiind Chris Glenn. „Am numărul dumneavoastră de la un prieten comun, mi-a spus el, tocmai mi-am luat doctoratul în psihologie şi m-am mutat în Portland. Mi-ar plăcea să vorbesc cu dumneavoastră despre cum să-mi încep activitatea aici."

Când Chris mi-a povestit că publicase recent un articol profesional, l-am întrebat despre ce era vorba. „Este un studiu asupra

literaturii curente despre dezastrele naturale şi comportamentul uman "

Punându-le pe toate cap la cap, intuiție, creativitate, imaginație şi sincronie, toate acestea vă pot oferi un avantaj în orice situație nouă, dificilă sau periculoasă. Este liniştitor să ştii că te poți baza pe subconştientul tău pentru a te pune în alertă în caz de pericol, să îți furnizeze informații folositoare sau să îți ofere soluții creative. Receptivitatea lipsită de critică vă permite să acceptați sentimentele subtile, ideile neobişnuite şi coincidențele folositoare.

O natură paradoxală permite aproape oricărui gând, sentiment sau acțiune să vă fie la îndemână şi vă oferă o flexibilitate a reacțiilor excepțională. Spiritul ludic şi încrederea de sine conduc la asumarea riscului necesar, la experimentare, învățare rapidă şi la corectări imediate ale greşelilor. Empatia vă permite să înțelegeți ce gândesc şi ce simt ceilalți. Şi toate aceste abilități sunt organizate datorită angajamentului de a găsi modalitatea de a face lucrurile să meargă bine pentru toată lumea.

Odată ce ați devenit conştienți şi vă dezvoltați aceste abilități, veți începe să observați noi modalități de a vă transforma obstacolele în oportunități şi a vă perfecționa talentul pentru serendipitate (n.tr.: În psihologie, serendipitate înseamnă să transformi un necaz, o întâmplare neplăcută, într-un eveniment favorabil ție).

CAPITOLUL ŞAPTE

Talentul de a descoperi serendipitatea

Cum să transformaţi ghinionul în noroc

Scriitorul britanic Horace Walpole a creat un cuvânt pentru abilitatea de a transforma un posibil dezastru într-o adevărată şansă. A numit acest talent „serendipitate". Ideea pentru acest termen i-a venit amintindu-şi o veche poveste persană citită în copilărie: „Peregrinările celor trei fii ai regelui Serendip."

Basmul prezenta povestea a trei prinţi alungaţi din ţara lor de către propriul tată, regele Giaffer. Fiecare în parte primise cea mai bună educaţie posibilă, dar tatăl lor ştia că maturizarea lor va veni odată cu acumularea de experienţă. A folosit un eveniment banal ca pretext pentru a se înfuria pe ei. I-a lăsat pe prinţi fără servitori, fără cai, fără bijuterii, fără bani.

În nenumăratele lor aventuri împreună, cei trei prinţi şi-au folosit puterea observaţiei şi deducţiei pentru a transforma circumstanţele dificile într-un final fericit. Şi basmul continuă ca toate basmele; toţi s-au căsătorit, fiecare a devenit împăratul propriului regat şi s-au împăcat cu regele tată.

Serendipitatea înseamnă mai mult decât noroc sau coincidență. Conform spuselor lui Walpole, reprezintă abilitatea prin care o percepție ascuțită este folosită pentru a converti un accident în noroc. După Walpole, trei elemente trebuie să fie prezente pentru a se califica drept exemplu de serendipitate: (1) un lucru accidental trebuie să aibă loc, (2) ca răspuns la această întâmplare o persoană trebuie să-şi folosească bunul simț şi înțelepciunea pentru (3) a descoperi cel mai mare beneficiu. În final, s-a dovedit că amintirea din copilărie a lui Walpole despre basmul persan, traducere în engleză a unei traduceri germane, a unei traduceri italiene, nu reflecta chiar cu acuratețe originalul. Dar, bineînțeles, această distorsiune bazată pe serendipitate i-a permis să descrie descoperirea lui.

Am observat că cel mai bun indicator pentru a-ți da seama dacă cineva are sau nu o personalitate de supraviețuitor apare atunci când vorbeşte despre cea mai urâtă experiență prin care a trecut şi spune: „A fost unul dintre cele mai bune lucruri care mi se puteau întâmpla."

Norocul nenorocului

Bine cunoscuta poveste a celui care a supraviețuit cancerului, biciclistul Lance Armstrong, multiplu câştigător al turului Franței, dovedeşte multe dintre calitățile unui supraviețuitor şi se termină cu exemplul perfect despre cum să faci din rău bine. Lance îşi păstrează părerea cum că acest cancer a fost cel mai bun lucru care i se putea întâmpla. Înainte de diagnostic, era un pierde vară autodeclarat, neinteresat să îşi atingă adevăratul potențial. În timpul tratamentului, s-a implicat activ şi a învățat despre toate posibilele terapii, iar într-un final s-a revoltat împotriva sfaturilor inițiale ale doctorului său alegând un cocktail mix de chimioterapie alternativă, care urma să aibă un efect negativ mai mic asupra plămânilor săi. A fost o alegere înțeleaptă pentru că altfel exista posibilitatea să nu se mai poată întoarce la ciclism. De

asemenea, a dat dovadă de determinare şi de dorința de a învinge boala. Lance afirma: „Cea mai sigură metodă prin care mă puteți convinge să fac ceva este să îmi spuneți că nu pot." Această determinare a lui i-a folosit şi după diagnosticare şi recuperare. „Nu aş fi câştigat nici măcar un tur al Franței fără lecția dată de această boală. Ceea ce ne învață este faptul că: durerea este trecătoare. Renunțarea rămâne pentru totdeauna." În tot acest timp, chinul său i-a deschis ochii către o lume mult mai mare în afara ciclismului. În plus față de câştigarea fără precedent a şapte tururi consecutiv, el este acum unul dintre cei mai buni reprezentanți în strângerea de fonduri şi ambasador pentru cercetarea bolilor şi a cancerului.*

Nimeni nu poate şti

Imaginați-vă că ați închiriat o cabană într-o zonă frumoasă de pădure pentru luna de miere. Locul este minunat. La apus, însă, o ciocănitoare îşi începe bocănitul pe acoperiş. Zgomotul este atât de puternic încât nu puteți dormi. Acelaşi lucru se întâmplă şi a doua zi, şi a treia zi şi aşa mai departe. Ce e de făcut?

Mulți ar spune că ar împuşca pasărea. Alții ar spune: „Cui îi pasă, e luna de miere."

Acest incident cu ciocănitoarea s-a întâmplat lui Gracie şi lui Walter Lantz în luna lor de miere. Erau un cuplu fericit şi jucăuş şi au descoperit o oportunitate. Până s-au întors din luna de miere, ceea ce li s-a întâmplat i-a inspirat să creeze un personaj de desene animate pe numele Ciocănitoare Woody. Walter era ilustratorul, Gracie vocea. În interviul dat în cadrul NBC Today Show, cu ocazia aniversării a cincizeci de ani de căsnicie, Gracie a declarat: „A fost cel mai bun lucru care ni s-a putut întâmpla."

*Pentru mai multe informații despre supraviețuitori ai cancerului, accesați www.LiveStrong.org.

Multe dintre descoperirile ştiinţifice de valoare au fost făcute din pură serendipitate. Wilhelm Roentgen a observat cum razele ce treceau printr-un obiect lăsau o imagine a unui negativ fotografic neexepus. Acest lucru l-a condus la descoperirea razelor-X. Descoperirea penicilinei de către Arthur Fleming a avut loc atunci când a observat cum o ciupercă din nişte culturi de laborator omora bacteriile de pe instrumentele de analiză. Până şi fursecurile cu fulgi de ciocolată au fost descoperite din întâmplare.

Descoperirea serendipităţii nu ţine de noroc

Când ghinionul loveşte, cei mai buni supravieţuitori nu numai că fac faţă cu bine, dar deseori transformă un potenţial dezastru într-o evoluţie norocoasă. Cum anume o fac nu este nici un mister. Urmează un set de paşi pe care îi puteţi urma şi voi. Când simţiţi că ceva este în neregulă:

- Încredeţi-vă în intuiţia voastră.
- Citiţi şi adaptaţi-vă rapid la noua realitate.
- Reacţionaţi la veştile rele punând întrebări.
- Găsiţi partea amuzantă a situaţiei.
- Daţi dovadă de empatie faţă de celelalte părţi implicate.
- Stabiliţi-vă siguranţa de sine (vedeţi capitolul 10) şi fiţi duri.
- Găsiţi o modalitate de a face ca lucrurile să se termine cu bine pentru toată lumea.
- Căutaţi să transformaţi dezastrul într-o lovitură de noroc.

Căutaţi serendipitatea în trecutul vostru

Când vă gândiţi la una dintre cele mai dificile experienţe din viaţa voastră, îi vedeţi valoarea? Simţiţi că aţi câştigat sau aţi beneficiat cumva din ceea ce s-a întâmplat? Puteţi descoperi darul

ce v-a fost făcut? Când povestiți celorlalți despre una dintre cele mai dure experiențe ale voastre, le spuneți și de ce a fost benefică pentru voi?

Dacă nu, acordați-vă timp și priviți mai atent problemele din trecut și experiențele stresante. V-ați pierdut vreodată slujba fără să fie vina voastră? Ați fost nevoiți să trăiți sau să munciți cu o persoană extrem de negativistă? A trebuit să faceți față unor persoane furioase? Ați fost forțați să faceți față unei schimbări stresante în viața voastră?

Explorați aceste experiențe prin întrebări precum:

- Am învățat ceva folositor?
- Am devenit mai puternic? Am căpătat mai multă încredere? Am devenit mai înțelegător față de ceilalți?
- De ce aș putea fi recunoscător pentru că am avut această experiență? De ce a fost o experiență bună pentru mine?

În plus, puteți afla mai multe lucruri despre serendipitate punând aceste întrebări supraviețuitorilor pe care îi admirați. Gândiți-vă la oameni pe care îi cunoașteți și care au trecut prin experiențe incredibil de grele, care fac față cu brio vieții, sunt mereu bine dispuși și optimiști. Aceștia pot fi veterani de război, supraviețuitori ai abuzurilor sexuale în copilărie, supraviețuitori ai unor răni grave și așa mai departe. Nu uitați să-i întrebați de ce nu au rămas cu un gust amar având în vedere prin ce au trecut.

Serendipitatea ca trăsătură de personalitate

Cei mai buni dintre supraviețuitori sunt mai pricepuți decât majoritatea oamenilor în a pune rapid un eveniment dificil sau o nenorocire pe o evoluție favorabilă. Reacția lor față de tot ce li se întâmplă este: „Super! Mă bucur că se întâmplă asta! Hai să ne

jucăm un pic!" Dacă se simt stresați din cauza unei crize neașteptate, ei nu se victimizează. Ei pot trece de la starea de supărare la a lua problema în mâini și a face față situației, apelând la serendipitate cu o viteză uimitoare.

Puteam să aleg să spun serendipitate în loc de *personalitatea învingătorului* pentru a descrie cel mai bine rezultatele cercetărilor mele, deoarece în mintea mea ele sunt strâns legate. Cu cât înțelegeți mai bine cum anume se integrează serendipitatea în personalitatea supraviețuitorului, cu atât va fi mai ușor să vă dați seama de ce cei mai buni învingători petrec mai puțin timp și depun un efort mai scăzut față de oamenii obișnuiți pentru a deveni supraviețuitori.

Pași simpli către serendipitate

Talentul de a ateriza în picioare provine din obișnuințe pe care le puteți dezvolta respectând câteva indicații simple, dar nu întotdeauna ușoare:

- **Învățați să acceptați greutățile.** O zicală spune: „Marinarii buni nu se nasc pe o mare calmă." Greutățile și ghinionul pot fi catalizatori în descoperirea unei puteri de caracter incredibile. Testele extreme pot scoate la iveală cele mai ascunse calități ale voastre dacă vă repetați mereu: „Cumva voi reuși să rezolv asta și să fac lucrurile să se termine cu bine." Cu cât este mai extremă dificultatea, cu atât este mai mare eventualul beneficiu.

  Când sunteți luați prin surprindere de vești proaste sau ghinion, una dintre cele mai bune modalități de a vă direcționa energia este să vă reamintiți de abilitatea voastră înnăscută de a ieși la liman. Oamenii care au răspuns chestionarelor despre personalitatea supraviețuitorilor au mărturisit

că atunci când apar dezechilibre în viața lor repetă în mod frecvent afirmații de tipul:

Când lucrurile se precipită, precipităm şi noi rezolvarea lor.

La capătul fiecărui cer există câte un curcubeu.

Când viața îți oferă lămâi, fă-ți limonadă.

Când necazul îți intră pe uşă, o binecuvântare îți intră pe fereastră.

- **Râdeți şi plângeți.** Râsul este o modalitate extraordinară de a vă relaxa mai mult. Dacă nu puteți râde, atunci plângeți. Calmați-vă emoțiile, într-un fel sau altul. Mintea voastră va funcționa mai eficient dacă emoțiile puternice nu se revarsă până într-atât cât să vă acopere abilitatea de a gândi. Faceți orice este nevoie pentru a vă recâştiga echilibrul emoțional cât mai repede.

- **Puneți întrebări de supraviețuire/de rezistență.** Ce ar trebui să fac acum? Care este noua realitate cu care mă confrunt?

- **Fiți jucăuşi şi curioşi.** Jucați-vă cu criza. Râdeți de ea. Experimentați cu perspectivele pe care le aveți. Ce gândesc şi ce simt ceilalți oameni despre această situație? Puneți întrebări legate de serendipitate:

De ce e bine că s-a întâmplat asta? Există aici vreo oportunitate care până acum nu a existat?

Cum am reuşit să mă bag în aşa ceva? (Spusă nu ca o învinovățire, ci ca şi curiozitate, ca modalitate de observare a cauzei şi efectului.) Data viitoare cum voi acționa diferit?

Ce pot învăța de aici?

Ce pot face pentru a schimba situația asta astfel încât să fie bine pentru toți?

- **Acționați.** Faceți ceva diferit, orice ar putea într-un fel sau altul să ducă la un final bun. Nu uitați, când faceți ceva ce nu funcționează, încercați altceva!

Rezultatul

Oamenii loviți de greutăți şi ghinioane reacționează în moduri diferite. Unii amorțesc complet. Alții se lasă copleşiți de emoții atât de mult încât nu pot rezolva nimic. Alții devin victime. Se simt distruşi de aceste ghinioane şi se plâng: „Dacă nu s-ar fi întâmplat asta, viața mea ar fi fost mai bună."

Cei mai buni dintre supraviețuitori reacționează în fața unei schimbări perturbatoare ce intervine forțat în viața lor ca şi cum ar fi o schimbare pe care ei şi-au dorit-o. Aceeaşi criză sau schimbare perturbatoare care face din alți oameni victime este transformată în noroc de oamenii cu un talent pentru serendipitate.

A interveni în planurile naturii

Din păcate, multor oameni nu li s-a permis să-şi dezvolte calitățile de supraviețuitor în copilărie. Majoritatea copiilor se nasc cu un potențial interior de a fi nişte supraviețuitori, dar părinții şi profesorii intervin uneori în dezvoltarea lor. Copiii sunt deseori învățați să nu mai pună întrebări şi să învețe doar ce li se spune. Sunt învățați să aibă unele sentimente, iar altele nu. De multe ori, intuițiile lor sunt negate sau infirmate.

Este ca şi cum echipamentul original vine de la producător cu un program de instalare din fabrică care se actualizează singur prin simpla utilizare. Dar părinții şi profesorii bine intenționați, care cred că trebuie să-i învețe pe copii să simtă, să gândească şi să se comporte într-un anumit fel, interferează mereu cu programul de instalare. Îl blochează astfel încât să nu se dezvolte mai mult decât la un nivel primitiv.

Ca urmare, mulți dintre adulți trăiesc toată viața încercând să se poarte ca niște persoane „bune". Regulile rigide de comportament le scad șansele de supraviețuire în lumea în care trăim azi.

Dacă faceți eforturi să vă atingeți potențialul maxim, următorul capitol vă arată cum, de ce și ce anume puteți face pentru a vă elibera de astfel de limitări ale copilăriei. Dacă sunteți deja conștienți de trăsăturile voastre paradoxale necesare supraviețuirii, următorul capitol vă explică de ce unii dintre noi se comportă în maniera în care se comportă.

CAPITOLUL OPT

Handicapul „copilului bun“

Un bărbat într-un costum albastru închis a venit la mine în timpul pauzei dinaintea şedinţei de lucru. S-a prezentat şi mi-a spus: „Tu eşti psiholog, ce să fac ca fiica mea de trei ani să nu mai fie atât de egoistă?”

„Cum adică este egoistă?”, am întrebat.

„Sâmbăta trecută”, mi-a spus el, „au venit în vizită la noi acasă nişte prieteni. Şi-au adus cu ei şi băieţelul. Ea nu l-a lăsat să se joace cu unele dintre jucăriile ei. Am rugat-o să împarte cu el jucăriile şi să nu fie egoistă, darea a continuat să ţină de preferatele ei. A plâns şi s-a supărat când am pus-o să îi dea şi lui jucăriile.”

„Şi ce este greşit dacă nu a lăsat un alt copil să se joace cu jucăriile ei preferate?” am întrebat. „Poate îi este frică să nu se strice vreuna.”

„Păi ăsta e un lucru egoist!” mi-a spus el. „Nu vrem ca ea să crească egoistă.”

Majoritatea părinţilor vor ca propriii lor copii să devină nişte oameni decenţi, simpatizaţi şi responsabili. Nu vor să fie răi copiii lor. Dar dorinţa unui copil de a face pe plac şi de a deveni *un copil bun*, din păcate, poate rezulta într-un adult care nu reuşeşte să facă prea bine faţă vieţii. Ba mai mult, o astfel de persoană poate seca toată energia celor cu care trăieşte şi munceşte.

Cea mai mare barieră în dezvoltarea unei personalități de supraviețuitor provine din educația primită de a fi un bun (substantiv). De exemplu, în cadrul workshopurilor mele, când descriu beneficiile trăsăturilor extreme, precum egoism – altruism sau pesimism – optimism, unii oameni dau din cap şi spun că eu îi rog să facă ce fac oamenii răi. Ei se opun ideii conform căreia a fi la extreme poate fi o sursă de putere pentru ei. Dacă sunteți familiar cu această neliniște, rezistența voastră reiese probabil din anumite interdicții interne pe care părinții voştri bine intenționați vi le-au format pe când erați copii. Aceste interdicții interioare deseori fac pereche cu un stil inflexibil de educație prin care părinții s-au aşteptat să aveți acelaşi comportament în orice situație.

Părinții trebuie să aibă grijă de copiii lor, bineînțeles, să se asigure că sunt în siguranță – să-i oprească să se joace cu chibriturile sau armele. Dar când părinții protejează în exces şi impun restricții extreme comportamentului copiilor, aceştia devin precum animalele născute cu tipare comportamentale predeterminate.

Părinții care încearcă să îşi crească copiii astfel încât să nu fie răi, în mod eronat cred că trebuie să interzică orice urmă de simțire, gândire şi acționare rea. Îi folosesc pe oamenii răi ca anti modele şi încearcă să-şi crească copiii să fie exact opusul. Cunoaştem cu toții oameni care ne creează probleme şi ne seacă de energie atunci când se plâng tot timpul, îi rănesc pe ceilalți, sunt extrem de egoişti în comportamentul lor, mint, înşeală, fură, se simt şi se comportă superior față de toți ceilalți, refuză să coopereze şi aşa mai departe.

Părinții, precum bărbatul care m-a întrebat cum să-şi împiedice fetița să fie egoistă, utilizează o logică bazată pe interdicții: interzicând un comportament rău cred că vor elimina toate problemele care îl cauzează.

Într-o manieră similară, mulți părinți cred că interzicându-le copiilor să-şi manifeste un comportament negativ, mânios, egoist şi rebel vor creşte un copil bun. Aceşti părinți îşi descurajează deseori copilul să-şi exprime emoțiile şi să pună întrebări care îl vor face să înțeleagă mai bine relația cauză efect, precum şi situația care îi provoacă neplăceri.

Când părinții şi alți adulți care cresc un copil insistă pe ceea ce înseamnă să nu fii un copil bun, iată tipurile de mesaje generice pe care le aud copiii:

- Nu-mi răspunde înapoi.
- Fii politicos.
- Fii bun.
- Nu mai sta bosumflat.
- Nu te mai smiorcăi.
- Nu mai fi nervos.
- Nu lovi.
- Nu te bate.
- Nu fi egoist.
- Spune adevărul.
- Nu te mai plânge.
- Zâmbeşte.
- Nu mai plânge.
- Nu mai pune întrebări.

Cele mai multe interdicții vin cu „nu mai". „Nu mai" e de cele mai multe ori acompaniat de afirmații despre cum ar trebui un copil bun să se simtă, să gândească şi să facă. Ca şi cum ar exista o carte a regulilor cu gândurile şi sentimentele pe care fiecare generație se simte obligată să o transmită următoarei. Ce alte afirmații ați mai auzit copil fiind?

Deoarece percepția necesită întotdeauna contraste, majoritatea părinților le atrag atenția copiilor cum sunt băieții şi fetele

rele. În mod normal, un copil va auzi că întotdeauna copiii răi sunt zgomotoşi, murdari sau egoişti şi se bat, înjură, trişează, răspund nepoliticos, chiulesc de la şcoală, fură, fac numai probleme, se ceartă, strică lucruri şi nu îşi ascultă părinţii.

Copiii aud ce nu ar trebui să facă un copil bun şi află că este extrem de importantă cooperarea în încercarea lor de a fi buni şi nu răi. A fi bun înseamnă să ai parte de iubire, îmbrăţişări, acceptare şi dulcegării de la ceilalţi. A fi rău înseamnă să fii pedepsit, altoit, respins, mustrat şi trimis în camera ta fără să primeşti desertul. Prin urmare, pentru a le face pe plac părinţilor şi a primi atât de necesara iubire şi acceptare, majoritatea copiilor încearcă din greu să fie buni şi nu răi. Însă există un mare neajuns în rezultatul obţinut astfel. Oamenii crescuţi să fie buni şi nu răi pot avea un handicap din punct de vedere emoţional în afara acestui mediu structurat în care au fost crescuţi. Sunt blocaţi strict în modalităţile lor de a se comporta bine şi sunt paralizaţi de ideea de a se purta urât, chiar şi atunci când unul dintre aceste comportamente le-ar putea salva viaţa. Pentru că fiecare situaţie cu care vă întâlniţi este unică, vă mutilaţi singuri dacă nu extrageţi din ea decât puţinele aşa numite reacţii acceptabile. Dacă sunteţi părinte, puteţi face brainstorming cu copilul vostru despre posibile acţiuni şi rezultate şi despre cât de potrivite sunt fiecare într-o situaţie dată.

Mărturia unui fost prizonier de război

Sindromul copilului bun este atât de prezent în societatea noastră încât îi împiedică pe majoritatea să facă faţă schimbărilor rapide, problemelor neaşteptate şi crizelor extreme. Când Bill Garleb, un fost prizonier de război, a citit o descriere timpurie a tiparului unui copil bun, mi-a scris imediat:

> Nevoia mea de a comenta despre acest lucru este atât de puternică încât nu m-am putut abţine. Când mergeam la şcoala parohială,

copil fiind, dacă îţi schimbai opinia şi vedeai o altă perspectivă a unui lucru, te acuzau de inconsecvenţă sau că „gândeai precum o femeie." Cu alte cuvinte, te programau să fii polarizat şi unilateral, opusul a ceea ce îi trebuie unei personalităţi de supravieţuitor pentru a se descurca. Am fost extrem de bucuros aflând că a fi bipolar este un lucru bun. Mă plac mai mult acum. Este important de menţionat faptul că deşi am fost instruit şi programat ca şi copil să nu îmi folosesc trăsăturile bipolare, când viaţa mi-a fost ameninţată, m-am bazat pe trăsăturile de bază, înnăscute, ignorând orice condiţionare.

Pentru a supraviețui ca adult, Garleb a fost nevoit să facă exact invers decât a fost educat. Experiența lui nu este una neobișnuită printre supraviețuitori.

Efectul pierderii de energie în cazul oamenilor mult prea buni

În timp ce majoritatea oamenilor se eliberează în mod natural de tiparele restrictive ale copilăriei în adolescență și după douăzeci de ani, în momentul în care părăsesc casa părinților sau mediul educațional, mulți adulți își trăiesc întreaga viața încercând să se poarte ca un copil bun. Oamenii crescuți cu interdicții interioare bine ancorate pot provoca celorlalți multe probleme. La vârsta adultă, ei încă gândesc şi se poartă precum copilul care a fost condiționat să fie așa la vârsta de cinci ani.

În general, majoritatea trăsăturilor de copil bun sunt bine venite şi aduc un plus de liniște şi respect societății atunci când acestea sunt sincere. Probleme apar, însă, atunci când oamenii le afișează fiind nesinceri cu ei înşişi. Nu numai că aceşti oameni buni nu şi-au dezvoltat conştiința de sine şi flexibilitatea emoțională care să le permită să facă față presiunilor din ziua de azi, dar îi seacă de energie şi pe ceilalți. Vă vor zădărnici eforturile de a

evolua sau de a vă vindeca. Aceştia sunt o adevărată problemă când vine vorba de a trăi sau a lucra cu ei din următoarele motive:

- **Nu vă oferă părerea lor sinceră.** Chiar şi atunci când îi rugaţi să îşi exprime sentimentele faţă de voi în mod direct, în loc să vă vorbească pe la spate, nu o fac. Deşi pentru voi este evident că sunt nervoşi sau supăraţi, de cele mai multe ori nu pot recunoaşte asta. Dacă însă vor recunoaşte că sunt supăraţi, afişează o atitudine de victimă. Dau vina pe voi, cei care le-aţi cauzat sentimentele de nefericire pe care le au. Dacă trebuia să le daţi telefon şi nu aţi făcut-o, vi se va spune: „M-ai rănit foarte tare că nu m-ai sunat."

- **Se autoamăgesc.** Ei consideră că eforturile lor de a-i ajuta pe ceilalţi reprezintă un gest complet lipsit de egoism. De exemplu, când o femeie mi-a cerut sfatul despre cum îl poate împiedica pe soţ să fie atât de negativist, am întrebat-o: „De ce te străduieşti atât de mult să îl schimbi pe el?" „E spre binele lui," a spus ea. „Ar fi mult mai fericit."

  Natura autoamăgirii persoanei bune este de o asemenea manieră încât deşi se comportă astfel încât îţi poate face rău, ea crede cu adevărat că face asta pentru binele tău.

  Combinaţia de drăgălăşenie în prezenţa ta, critică distructivă pe la spatele tău şi convingerea că acţiunile sale sunt spre bine tău stau la baza afirmaţiei: „Cu astfel de prieteni, cine mai are nevoie de duşmani?

- **Eforturile lor de a-i face pe ceilalţi să aibă faţă de ei numai sentimente bune cauzează deseori exact reacţia opusă.** De exemplu, dacă cineva încearcă să vă forţeze să mâncaţi ceva dulce şi simte din partea voastră enervare sau rezistenţă, probabil că va face eforturi şi mai mari să primească reasigurarea de care are nevoie. Eforturile sale probabil că

vor genera în voi o reacție negativă și mai mare, ceea ce va duce la un efort și mai susținut din partea celeilalte persoane de a vă convinge și așa mai departe. În loc să încerce altceva atunci când acțiunile lor nu au reușit, insistă și mai mult pe ceea ce a provocat reacția negativă de la bun început. Din păcate, ei nu au învățat că ar fi mult mai plăcuți dacă ar înceta să facă atâtea eforturi pentru a se face plăcuți.

- **Există o amenințare ascunsă în eforturile lor de a vă face să îi vedeți ca fiind persoane bune.** Dacă reacționați negativ la modalitatea lor de a controla ceea ce gândesc și simt ceilalți despre ei, probabil vor considera că sunteți o persoană rea și vor încerca să vă pedepsească. Dinamica este următoarea: *Victimele au nevoie de agresori; agresorii merită să fie pedepsiți.* De aceea sunteți supuși riscului de a deveni ținta bârfei lor distructive și a abuzului emoțional dacă nu îi lăsați să vă constrângă să exprimați față de ei doar acele sentimente pe care vor ei să le vadă.

- **Evită empatia.** Devin alunecoși când încercați să discutați cu ei un incident supărător. În mintea lor, unele lucruri pe care ei le spun nu contează. Fără vreo avertizare, e posibil să vă lovească cu acuzații. După ce ați apucat să analizați incidentul, vă dați seama că nu au înțeles nimic. Aduceți în discuție incidentul, vă pregătiți să purtați o conversație, însă ei zic: „Nu îmi amintesc să fi spus asta" sau „Nu asta am vrut să spun" sau își caută o scuză rapidă. Ei se judecă pe sine prin prisma intențiilor și nu prin modul în care îi afectează pe ceilalți.

- **Sunt maeștrii în a fi fragili din punct de vedere emoțional.** Indiferent cu câtă grijă încercați să îi faceți să vă asculte, să

fie empatici sau să fie conştienţi de sine, vor găsi o modalitate de a se supăra. Apoi vor încerca să vă facă să vă simţiţi vinovaţi pentru că i-aţi supărat. Într-un cadrul de lucru, este foarte dificil să faceţi o evaluare a performanţei pentru astfel de indivizi. Aproape orice fel de efort de a discuta despre cum să-şi îmbunătăţească munca sau să se înţeleagă mai bine cu alţii, sau să fie mai direcţi în a-şi exprima dorinţele generează o reacţie defensivă. O persoană bună ar spune: „De ce te iei de mine? Nu sunt un om rău. De ce nu o critici pe Sheila? E mai rea decât sunt eu." Reacţia ei la eforturile tale de a face lucrurile să meargă mai bine este de a te constrânge să te simţi vinovat că ai adus în discuţie subiectul despre cum să devină o persoană mai bună.

- **Oamenii buni nu pot distinge între critica constructivă şi cea distructivă.** Reacţionează la părerile neplăcute ca şi când ar fi distructive şi ar fi fost spuse cu rea intenţie. Consideră că dacă ai ţine cu adevărat la ei, *nu i-ai confrunta* cu privire la acţiunile lor supărătoare. Este un lucru foarte diferit faţă de o persoană cu atitudine de supravieţuitor, care consideră că dacă ţineţi la ea *o veţi confrunta* cu privire la acţiunile supărătoare. Consecinţa este că oamenii buni învaţă foarte puţin din experienţă. De aceea o persoană bună rămâne de-a lungul vieţii la nivelul emoţional al unui copil.

- **Nu se simt iubiţi şi apreciaţi.** Chiar dacă le oferiţi multă iubire şi atenţie, simt foarte puţin din acest lucru. Sunt precum o persoană care stă sub o cascadă şi strigă: „Mi-e sete!" Câteva afirmaţii des întâlnite: „După tot ce am făcut pentru ei..." şi „Vor regreta când nu voi mai fi."

- **Sunt martiri auto-proclamaţi.** Mai întâi vă învinovăţesc pe voi de suferinţa lor, apoi vă iartă pentru toată durerea şi suferinţa ce le-aţi cauzat-o. Oricât ar părea de neverosimil,

copilul bun se simte din punct de vedere emoțional şi moral superior vouă.

- **Confruntarea cu ei agravează lucrurile.** Dacă v-ați săturat şi îi confruntați pentru stilul lor de victimă, vor avea o reacție de victimizare cu mult mai rea decât tot ce ați văzut până în acel moment. Nu pot face față unei confruntări despre faptele lor deoarece *rolul de victimă este singurul pe care îl pot gestiona cel mai bine.* Copii fiind, aproape că nu au capacitatea de a se auto-observa sau de a face alegeri conştiente cu privire la un mod variat de gândire, simțire şi acționare.

Prin urmare, sindromul copilului bun este antitetic stilului de supraviețuitor. Lipsindu-i onestitatea emoțională şi conştiința de sine, o astfel de persoană reprimă trăsăturile paradoxale, evită empatia, nu învață din experiență şi are un efect negativ asupra celorlalți. Rămâne blocată în tipare de comportament distructive şi găseşte sprijin în codependenții din jurul ei, menținându-i şi pe ei în aceleaşi tipare. O astfel de persoană poate zădărnici încercările voastre de a aduce în viața lor schimbări pozitive, deoarece le percepe ca fiind atacuri la propria persoană. Deşi probabil că în viața de zi cu zi funcționează bine, acesta nu este genul de persoană pe care o doreşti pentru a avea grijă de ceva important.

Barierele ascunse ce stau în calea schimbării: codependența

De cele mai multe ori, cel mai mare obstacol în calea schimbării este chiar schimbarea. De fiecare dată când o persoană repetă acelaşi tipar comportamental, iar şi iar, puteți fi siguri că acea persoană obține multe beneficii emoționale de aici. Codependența, de exemplu, a fost identificată în ultimii ani ca fiind un tipar

comportamental de nedorit. Şi totuşi este extrem de greu să te schimbi. De ce? Datorită beneficiilor emoţionale pe care le câştigă o persoană în urma codependenţei. La acest aspect se adaugă şi incapacitatea de a face faţă multor temeri provocate de gândul schimbării.

Codependenţa este un termen provenit în urma cercetărilor care încercau să demonstreze de ce eforturile de tratare a unui individ dependent de alcool rareori aveau succes. Cercetarea a scos la iveală faptul că dependenţa de alcool este creată de multe ori în cadrul unei relaţii în care el care nu consumă obţine multe beneficii emoţionale din salvarea şi iertarea consumatorului, cam cum simte un copil bun că trebuie să se poarte. Neconsumatorul, fiind indirect dependent de alcool pentru a i se oferi oportunitatea de a face bine, este prin urmare codependent.

Percepţia se bazează pe contrast

Cei care vor să fie percepuţi ca persoane bune au nevoie să creeze un contrast pentru ei înşişi, portretizându-i pe ceilalţi ca fiind răi sau disfuncţionali într-un fel sau altul. Soţia codependentă care are grijă, acoperă urmele şi îl iartă pe partenerul alcoolic este văzută deseori de către prietenii apropiaţi ca fiind o sfântă. Această persoană iertătoare şi iubitoare primeşte admiraţie şi respect pentru povara grea pe care o duce cu dedicaţie altruistă.

Un tipar mai puţin extrem, dar asemănător, îl întâlnim în modul femeilor de a se angaja în plângeri de genul: „cât de îngrozitori sunt bărbaţii", aşa cum îmi povestea o cunoştinţă de-a mea că fac femeile. Este un fel de a se lăuda cu cât de mult suferă din cauza bărbaţilor din vieţile lor. Aşa cum se întâmplă cu toate acţiunile repetitive, există beneficii şi în urma suferinţei împărtăşite. Între ele, au parte de o mare intimitate emoţională, uneori mai mare decât cu propriii parteneri. Această activitate ne ajută să ne

explicăm de ce mulți dintre bărbați au parte de evaluări nefavorabile de performanță din partea partenerelor şi nu pot obține o fişă a postului clară. Partenerele lor au nevoie de material proaspăt pentru următoarea întâlnire.

Conform discuțiilor cu Shale Paul şi a lucrării sale, *The Warrior Within: A Guide to Inner Power,* există multe bariere ascunse care lucrează împotriva celor ce trec de la codependență la victimizare.

Schimbându-se ar însemna:

- Să renunțe la tiparul de referință negativ pe care se bazează identitatea lor.
- Să piardă o sursă principală de respect şi apreciere din partea celorlalți.
- Să pară că sunt duri, insensibili şi nepăsători dacă iau atitudine împotriva persoanei dependente – adică să facă ceea ce li se spune copiilor că face o persoană rea.

Ceea ce pare o schimbare simplă sau uşoară pentru o persoană cu personalitate de supraviețuitor, pentru o persoană bună este de netrecut din punct de vedere emoțional, deoarece această persoană are o personalitate construită, nu descoperită. Din nefericire pentru oamenii buni, primele încercări de a-i ajuta să scape de tiparele lor nesatisfăcătoare de codependență au fost invalide.

Practica uzuală de a-i împinge pe oameni să declare „sunt codependent"nu îi ajută să renunțe la un tipar nedorit de comportament şi îi presează să accepte o identitate negativă. Acesta este un lucru abuziv pentru cineva a cărui stimă de sine este deja slăbită. Schimbarea devine şi mai dificilă când salvatorii bine intenționați mai întâi îl împing pe om să-şi accepte identitatea negativă, iar apoi încearcă să-l ajute să nu mai fie ceea ce tocmai a devenit.

O mai bună abordare pentru voi este aceea de a lucra la înlocuirea unui tipar comportamental nesatisfăcător, ineficient, din copilărie sau a unei codependențe cu una mai sănătoasă şi satisfăcătoare. E mai uşor de spus decât de făcut şi va necesita timp, analize, experimentări – şi probabil unele sesiuni cu un consilier sau coach – pentru a identifica care vă sunt tiparele specifice şi ce schimbări comportamentale vor funcționa cel mai bine pentru voi.

Cum să vă protejați

Bineînțeles că nu este nimic rău într-o persoană care încearcă să-i controleze pe ceilalți supărându-se sau implicându-i într-o relație de codependență. De cele mai multe ori persoana are intenții bune şi a descoperit o modalitate eficientă de a face față circumstanțelor. Dacă identificați astfel de persoane în viața voastră ca fiind surse care vă seacă de energie, întrebarea care se ridică este ce puteți face voi pentru a fi cât mai puțin vulnerabili în fața acestora?

O posibilitate este aceea de a accepta situația aşa cum este. Stabiliți că lucrurile nu sunt atât de rele cum par şi că puteți să trăiți cu acestea.

O altă opțiune este aceea de a privi situația ca pe o oportunitate de a învăța. Ce anume pot învăța? De exemplu, vă puteți împiedica să vă mai simțiți nefericiți din cauza stilului lor de victime. Vă tot gândiți că lucrurile ar fi cu mult mai bune dacă s-ar schimba? Dacă vă gândiți, la stilul lor de victimă/învinovățire voi aveți o reacție de victimă/învinovățire, în loc de una de acceptare/învățare.

Cum puteți reacționa diferit? Nu vă mai străduiți să-i faceți să fie empatici sau să se observe pe sine. Încetați să vă mai petreceți ore încercând să găsiți modalități de a-i face să înțeleagă. Pur şi simplu spuneți acelei persoane ce simțiți în fiecare moment ca răspuns la ceea ce tocmai v-a spus sau a făcut.

Când sunteți acuzați că nu vă pasă sau că vreți să îi răniți, spuneți: „Păcat că îți lași mintea să gândească așa." Sau „Ai înțeles exact invers." Apoi nu mai spuneți nimic. Nu vă explicați afirmația. Nu îl mai lăsați să evite să-și asume responsabilitatea pentru efectul pe care ceea ce face sau spune îl are asupra energiei voastre.

Încercați să treceți la un alt nivel de comunicare. Înțelegeți faptul că vorbele nu funcționează cu astfel de persoane, așa cum nu îl fac pe un om dependent de droguri, alcool sau pariuri capabil să se schimbe. Experimentați prin acțiuni care îl pot face conștient de consecințele comportamentului său.

Fiți rapizi și lăudați-l pentru orice îmbunătățire sau schimbare în bine. Este mai ușor să renunțăm la un mod vechi de a face lucrurile atunci când există beneficii imediate.

Eliberarea de limitări: dificil, însă posibil

Dacă vă asociați acestor îngrădiri ale copilului bun, atunci mai există încă speranță. Este important să înțelegem că tiparul de codependență al copilului bun a fost funcțional în timpul copilăriei. Era o modalitate de supraviețuire. Era tot ce putea face mai bine copilul într-o situație extrem de dificilă și care a funcționat. Dar ca adult, este restrictivă. Provocarea pentru cineva crescut să fie un copil bun este să dezvolte modalități de gândire, simțire și comportamente noi, suplimentare. Acest lucru necesită curaj pentru că asta înseamnă a ieși din carapacea artificială a bunătății pe un teritoriu riscant, ba chiar înfricoșător.

Oricine încearcă să se poarte ca un copil bun este vulnerabil și se poate simți copleșit în fața provocărilor care îi depășesc capacitatea de a acționa cu care a fost învățat. De aceea, tinerii din pătura de mijloc, buni și bine crescuți, atunci când se confruntă

cu problemele din lume reală sunt de cele mai multe ori cei mai vulnerabili. După ani în care ați fost lăudați pentru bună purtare la şcoală, este ceva familiar ca din nou să stăm pasivi pe scaune inconfortabile fără a ni se permite să mergem la baie sau să bem apă. Ni se pare familiar să stăm pasivi şi să ascultăm de o persoană autoritară care ne spune ce să gândim, cum să simțim, cum să acționăm pentru a putea fi un astfel de (substantiv) bun.

Pe de altă parte, a avea o personalitate de supraviețuitor nu este un mod de a fi învățat de la cineva care vă spune cum trebuie să reacționați. Este emergența abilităților voastre înnăscute şi nivelul de conştientizare, învățând atât din experiența proprie, cât şi din experiențele celorlalți. Se dezvăluie din interiorul sinelui pe măsură ce restricțiile emoționale slăbesc şi noi oportunități apar la orizont. Sindromul copilului bun înseamnă să ne comportăm robotic, în timp ce stilul supraviețuitorului este să ia în considerare situația dată şi să acționeze în conformitate cu efectele acțiunilor înfăptuite de cineva.

Capitolul de față a arătat faptul că greutățile din viața reală creează oportunități mai bune de a ne dezvolta noi trăsături decât dacă am participa la workshopuri sau am citi cărți de dezvoltare personală. Lecțiile nu sunt uşoare, pentru că a fi mai flexibil deseori înseamnă să contrabalansăm un sentiment sau comportament bun cu unul care poate fi etichetat ca fiind rău. Pentru oamenii crescuți să fie buni, a dezvolta un stil de supraviețuitor în mod normal înseamnă să învețe să fie mai negativişti, egoişti, furioşi şi apreciativi.

Capitolele anterioare reprezintă o progresie. Ne-au arătat cum o schimbare perturbatoare, o situație stresantă sau pierderea slujbei deseori necesită un mod de gândire dincolo de zona de confort, pentru a putea deveni mai îndemânatici în a face față situațiilor dificile şi neaşteptate.

În schimb, învățând să deveniți mai puternici în urma acestor probleme cotidiene, veți fi pregătiți pentru crize, boli grave, dezastre, experiențe de o suferință extremă, în cazul în care acestea vor avea loc. Puterea voastră de supraviețuitor ia naştere în urma provocărilor zilnice din viața reală cărora le faceți față, şcoala vieții din care învățați.

CAPITOLUL NOUĂ

Succesul

Adversitatea ia multe forme. Poate fi o schimbare perturbatoare majoră, mai multe schimbări constante sau o multitudine de presiuni mărunte. Cei mai buni dintre supraviețuitori fac mai mult decât să reziste unor astfel de adversități – ei capătă putere din acestea, prosperă de pe urma lor.

A prospera în timpul unei schimbări perturbatoare majore

Ce ați face dacă guvernul ar pune stăpânire pe conturile voastre bancare, v-ar lua afacerile în posesie, v-ar înlătura la propriu din casă şi v-ar muta într-o altă parte a țării – cu ordinul de a rămâne acolo?

Acest lucru s-a întâmplat multor americani de origine japoneză în 1941. La scurt timp după ce japonezii au atacat Pearl Harbor şi au invadat Filipine, guvernul SUA a luat rapid în custodie toți americanii japonezi care locuiau pe coasta Pacificului. Mulți au fost cazați forțat în campusuri păzite şi împrejmuite cu sârmă electrică. Alții au fost lăsați în teritoriu, li s-a permis să închirieze rezidențe private, dar au fost restricționați în zonă.

Familia Naito a fost dusă în împrejurimile Salt Lake City din statul Utah. Tatăl, Hide Naito, a fost absolut descurajat. Fusese un bun cetățean. Muncise ani de zile pentru a ridica compania sa de import, Norcrest China. Familia era extrem de stresată. Cum se putea ca guvernul SUA să le ia tot ce aveau şi să scape basma curată? Era ceva nespecific americanilor.

Bill Naito, în vârstă de şaisprezece ani, a analizat situația în care se aflau. Ştia că trebuie să găsească o modalitate de a se întreține. Şi-a întrebat familia: „Ce putem face?". Aveau nevoie de o afacere care necesita un capital extrem de mic; ceva la care putea lucra întreaga familie.

Bill mi-a povestit că el şi fratele lui mai mare, Sam, „au venit cu ideea de a creşte găini pentru a vinde ouă. Am făcut rost de câteva găini, am spălat cu grijă ouăle şi le-am ambalat, după care le-am vândut vecinilor. Am înmulțit găinile şi am obținut mai multe ouă. Pe măsură ce afacerea creştea, întreaga familie s-a implicat, mama, tata, surorile. Ne-am întreținut timp de patru ani din vânzarea ouălor", povestea Bill. În plus, ne rămânea mult îngrăşământ de pe urma găinilor, aşa că l-am exportat fermierilor japonezi în schimbul legumelor proaspete." Bill a zâmbit şi a adăugat: „afacerea noastră s-a dezvoltat atât de mult, încât am construit două mari cotețe – cu podeaua de ciment! Fermierii din zonă nu auziseră niciodată de un coteț de găini cu podele de ciment. Erau uimiți."

Şaptezeci de ani mai târziu, moştenirea familiei Naito este una de succes, cu proiecte de extindere la care alți dezvoltatori nici nu s-au gândit să le încerce. Proprietari a peste zece afaceri şi a multor clădiri comerciale, au câştigat multe premii pentru restructurarea periferiei oraşului Portland din Oregon, prin investițiile lor îndrăznețe. Bill Naito afirma: „Visurile iau naştere din situațiile dificile. Întrebarea: „Ce putem face?" dă naştere imaginației, explorării soluțiilor posibile. Îmi place când cineva spune că tot ceea ce avem în minte este imposibil."

Tărie de caracter datorată adversității

În comentariile sale legate de oamenii sănătoşi din punct de vedere psihologic, Abraham Maslow face referire la *principiul diviziunii continentale*. El spune: „Folosesc acest principiu pentru a descrie faptul că stresul fie îi distruge total pe oameni, dacă inițial sunt prea slabi să facă față stresului, sau, dacă sunt deja destul de puternici să îl accepte, îi va întări, îi va tempera şi îi va face mai puternici."

Cum de unii oameni reuşesc, devin mai puternici, în timp ce alții, în aceleaşi circumstanțe, devin mai slabi? Ce anume face diferența?

Oamenii care reuşesc urmează un tipar de acțiune şi reacție similar când sunt dezechilibrați de o schimbare perturbatoare. Aceştia:

- Îşi recapătă echilibrul emoțional.
- Fac față tranziției.
- Se adaptează noii realități.
- Revin la stabilitate.
- Prosperă învățând să fie mai buni şi mai puternici decât înainte.

Imaginea de pe pagina următoare arată secvențele şi modalitățile diferite în care reacționează oamenii în fața schimbărilor perturbatoare din viață.

Unii îi atacă pe cei pe care îi învinovățesc pentru supărarea resimțită din viața lor. Unii se simt copleşiți şi parcă amorțesc. Cei care devin victime se simt ruinați pe viață. Alții reuşesc să facă față dezastrului, dar nu îşi revin complet niciodată şi rămân blocați la un anume nivel. Oamenii care prosperă de pe urma acestei situații trec prin aceste etape şi se aşteaptă ca lucrurile să iasă bine. Deşi la început vor fi supărați de această schimbare

perturbatoare, atitudinea lor pozitivă îi va duce în sus, în spirală, către o finalitate benefică. Cu un spirit optimist, cei care prosperă încep să îşi pună tot felul de întrebări: Ce anume se întâmplă? Care este această nouă realitate? Ce pot face eu? De ce e un lucru bun că s-a întâmplat aşa ceva? Uneori ei observă lucruri amuzante în mijlocul acestei drame. Se folosesc de empatie şi de o gândire creativă pentru a-şi imagina o finalitate care cred că poate avea rezultate bune. Sunt încrezători în sine atunci când experimentează şi învaţă un nou mod de a face ceva şi rămân flexibili la evoluţii neaşteptate ale situaţiei.

Urmarea: ocupă-te mai întâi de sentimente

Pentru a recâştiga echilibrul emoţional în urma unei astfel de schimbări perturbatoare, precum pierderea jobului sau divorţul, cei mai importanţi primi paşi ţin de exprimarea sentimentelor şi de relaţionarea cu alţi oameni pentru sprijin reciproc. Psihologul James Pennebaker şi asociaţii lui au folosit o tehnică de notare a emoţiilor unui grup de muncitori calificaţi care îşi pierduseră slujbele din cauza restructurării unei corporaţii mari şi care nu avuseseră succes să-şi găsească un nou loc de muncă.

La opt luni după ce scriseseră despre sentimentele lor câte douăzeci de minute pe zi, timp de cinci zile, 60% dintre partici-

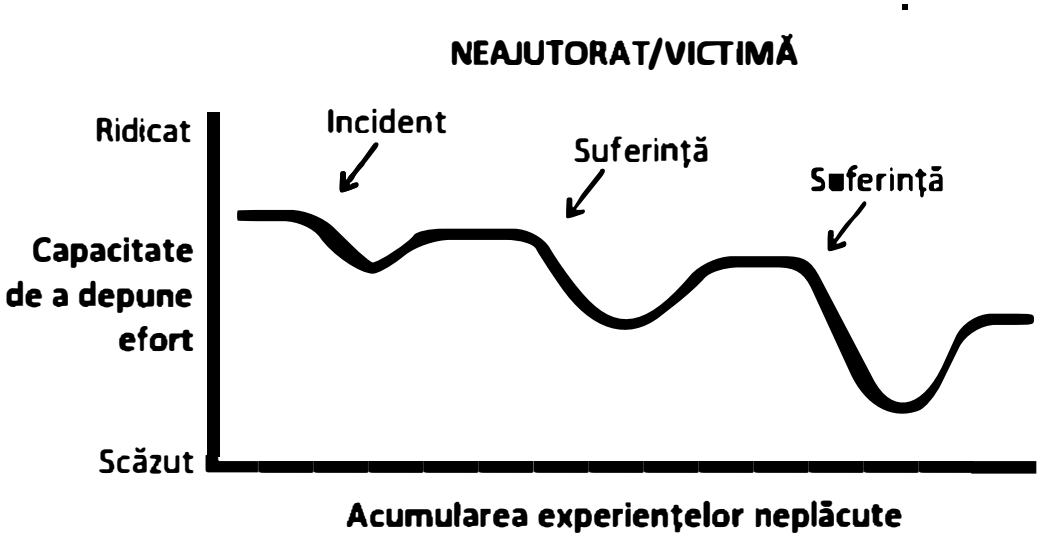
panți aveau slujbe full-time sau part-time care îi satisfăceau; 48% dintr-un grup similar, care scriseseră despre planurile lor de gestionare a timpului erau angajați; doar 27% dintr-un grup neparticipant își găsiseră de lucru.

Pennebaker raporta într-o cercetare nepublicată şi în cartea sa *Opening Up* că în timpul interviurilor, toți cei care scriseseră despre sentimentele lor spuneau că şi-ar fi dorit să fi scris despre ce simțeau mai devreme. Nu se descurcaseră la interviuri, au recunoscut ei, deoarece nu își gestionaseră eficient emoțiile.

De ce este de ajutor un grup de sprijin

În timpul unei schimbări perturbatoare în viață, este extrem de important să petreceți timp cu alți oameni care să vă asculte în timp ce vorbiți. Un grup de sprijin vă poate ajuta să treceți prin acele perioade tulburătoare, când mintea voastră este obsedată de gânduri şi sentimente negative despre foşti şefi sau viitori foşti parteneri.

Când managerii reduc forța de muncă, nu există o modalitate corectă de a face acest lucru. Muncitorii au o litanie nesfârşită de plângeri despre cât de greşit abordează directorii şi managerii problema şi cum incompetența lor a creat această situație de la bun început.

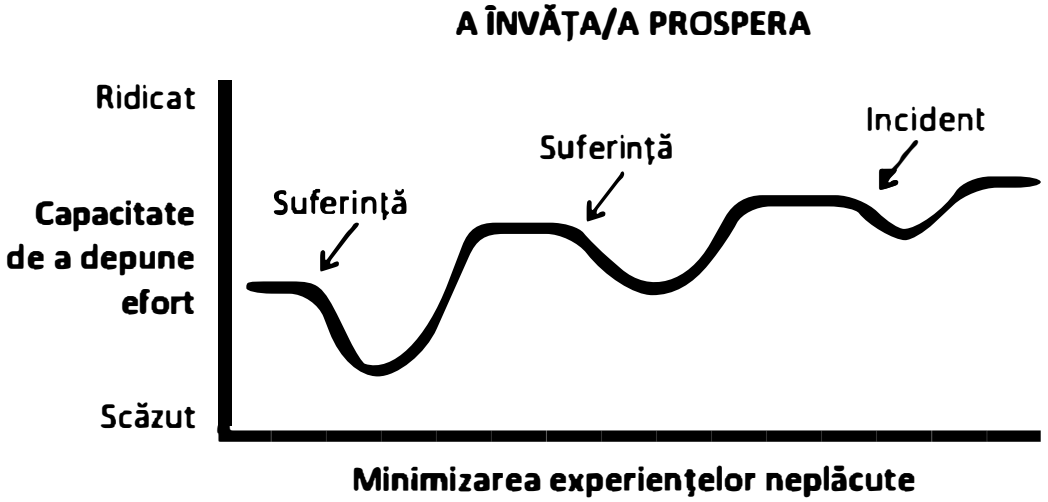


Acelaşi lucru se aplică şi în cazul unui divorţ. În mintea voastră vă puteţi repeta iar şi iar ce face greşit cealaltă persoană şi ce ar trebuie să facă diferit. Experienţele din trecut vin toate puhoi şi se adaugă lungilor conversaţii interioare, punând într-o altă lumină toate lucrurile pe care acea persoană ar trebui să le ştie despre ea însăşi simţindu-se în acelaşi timp frustrată pentru că nu vrea să le audă.

Un grup de sprijin vă poate ajuta să treceţi peste toate astea şi să vă redirecţionaţi energia într-o direcţie pozitivă.

Efectele cumulative: unii rămân cu ranchiuna, alţii devin mai buni

Oamenii blocaţi în tiparele de victimă, aşa cum este ilustrat mai jos, acumulează experienţe negative, iar capacitatea lor de a gestiona tensiunile se diminuează.



Oamenii care prosperă devin mai puternici şi mai capabili. Încrederea lor de sine creşte odată cu fiecare experienţă perturbatoare pe care o depăşesc.

Efectul este similar celui pregătit intenţionat de către Outward Bound participanţilor la programele lor. Henry W. Taft , fostul

preşedinte al Ouward Bound, spunea în prefaţa cărţii lui Robert Godfrey, *Ouward Bound: Schools of the Possible* că experienţele din cadrul programului „vă învaţă să supravieţuiţi în junglele vieţii". De asemenea, mai spune că oferă oamenilor sentimentul: „Dacă pot face asta, atunci voi putea face orice. "

Fiecare experienţă care implică o schimbare perturbatoare vă învaţă cum să atingeţi succesul într-un anumit număr de zile sau ore, în loc să se ajungă la luni de zile. Fiecare provocare este rapid procesată ca fiind un alt incident oarecare (şi nu un stres) şi convertită într-o nouă aventură. Veţi resimţi stresul, veţi lua măsuri pentru a face faţă tranziţiei, veţi cere ajutorul familiei şi prietenilor, veţi localiza resurse folositoare, veţi dezvolta un plan A şi un plan B pentru a merge mai departe cu entuziasm, dat fiind faptul că acum aveţi o nouă direcţie în viaţă. Mişcarea, şi nu inerţia, este ceea ce face diferenţa.

O nouă direcţie

Am susţinut un workshop la o fabrică de fertilizatori chimici, pentru a-i ajuta pe angajaţi să facă faţă procesului de restructurare a forţei de muncă. Mulţi au fost şocaţi, luaţi prin surprindere şi deznădăjduiţi în privinţa viitorului. Patru luni mai târziu, după încheierea disponibilizărilor, m-am întors la fabrică pentru un teambuilding cu managerii, angajaţii şi supervizorii care fuseseră păstraţi. Traversând parcarea alături de unul dintre supervizorii rămaşi, l-am întrebat: „Cum te simţi să fii unul dintre supravieţuitori?"

S-a uitat în jur ca şi cum vroia să se asigure că nu suntem auziţi şi mi-a răspuns: „Sincer, mă simt un pic dezamăgit."

„Chiar aşa?"

„Când sediul central a anunţat disponibilizările, am presupus că o să fiu concediat şi eu. Mereu mi-am dorit să urmez o facultate, aşa că am comandat broşuri de la universităţi. Am vorbit cu

câțiva consilieri, mi-am ales cursurile şi mi-am completat formularele de aplicare. Eram pregătit să trimit cecul în ziua în care am primit scrisoarea că nu sunt disponibilizat." Mi-a zâmbit şi a zis: „Mă bucur că am o slujbă, dar sunt dezamăgit că trebuie să îmi amân facultatea."

Acum înțelegeam de ce managerii fabricii luaseră decizia să îl păstreze şi să-i concedieze pe ceilalți. Orice i-ar fi adus viața, el era pregătit cu un plan nou şi pozitiv.

Cine este responsabil?

Cât de bine sau greşit reacționăm în fața unei schimbări perturbatoare se reduce la o singură diferență importantă în ceea ce-i priveşte pe oameni. Acea diferență este dată de cum răspundem la întrebarea: Cine este practic responsabil de felul în care merge viața mea?

Psihologul Julian Rotter a descoperit că unii oameni consideră că principalul punct de control în viețile lor se află în interiorul lor. El i-a descris ca fiind oameni cu un „locus de control intern". Rotter face referire la oamenii care consideră că principalul punct de control din viețile lor se află în exteriorul lor ca având un „locus de control extern." (Citiți mai multe în capitolul 10.)

Oamenii care prosperă în situațiile dificile reflectă atitudini şi convingeri interioare. Oamenii care intră într-o stare de amorțeală, se simt victime sau izbucnesc plini de furie reflectă convingeri exterioare.

Un test demonstrativ

Afirmațiile din tabelul următor, adaptate testului creat de Rotter, subliniază unele diferențe între sentimentele interne şi cele externe ce țin de control. Pentru fiecare pereche de afirmații, bifați-o pe cea care reflectă cel mai bine convingerea voastră.

Cu care dintre afirmații sunteți de acord, cea din stânga sau cea din dreapta?

___Promovările sunt rezultatul simpatiilor provenite de la oamenii potriviți.

___În zilele noastre, norocul determină venitul mai mult decât competența.

___Dețin foarte puțin control asupra evenimentelor care îmi afectează viața.

___Norocul determină succesul sau eșecul în viață.

___Aș fi mai fericit dacă lumea nu ar fi atât de plină de probleme.

___Cele mai multe promovări se obțin prin muncă multă și perseverență.

___În societatea noastră, venitul unei persoane este determinat în mare parte de competență.

___Lucrurile care mi s-au întâmplat sunt în tandem cu ceea ce merit.

___Aproape oricine poate avea succes cu o bună planificare și muncă susținută.

___O persoană poate fi fericită chiar și atunci când are multe probleme.

SCOR: Afirmațiile din stânga reflectă convingerile legate de locusul de control extern. Afirmațiile din dreapta reflectă convingerile ce țin de locusul de control intern.

O descoperire fascinantă în cadrul acestei cercetări este că ambele seturi de convingeri se autovalidează. Oamenii care consideră că soarta lor se află sub controlul forțelor exterioare se comportă astfel încât confirmă acea convingere. Oamenii care știu că pot face lucruri care să le îmbunătățească viața se comportă astfel încât să confirme acea convingere.

Cum să prosperați în perioade de schimbări continue

Cu cât sunteți mai direcționați intern, cu atât mai mult veți prospera în condițiile unor schimbări numeroase, minore și

constante. Aceste schimbări mici, dar frecvente vă pot lua prin surprindere, acumulându-se una câte una, fără să fie complet observate. Pentru că sunteți conștienți de aceste întâmplări - chiar și la nivel subconștient - vă adaptați acestora și mergeți mai departe.

În lumea de azi, în care schimbarea a devenit ceva constant, este nevoie de un nou set de abilități. În trecut, ne așteptam ca schimbarea să fie un eveniment singular prin care treceam până când lucrurile se puneau din nou pe făgașul normal. În trecut, ne adaptam unei slujbe și ne așteptam să rămânem acolo până la pensie. Oamenii care intră în câmpul muncii azi trebuie să fie pregătiți pentru patru, cinci sau șase cariere.

În trecut, o companie se reorganiza poate o dată în timpul carierei unui om. O rudă care divorța era o întâmplare rară. Era posibil să nu primiți niciodată o informare din partea băncii cum că și-a schimbat denumirea pentru că a fost cumpărată de o companie mai mare. Acum astfel de schimbări sunt frecvente.

Toate aceste schimbări vin cu un preț emoțional. Energia voastră suportă multe lucruri. Sunteți enervați când magazinul vostru preferat se mută într-o altă locație sau dă faliment. Vă simțiți un pic pierdut, ca și cum lumea în care trăiți nu mai este cea pe care o știați.

Pentru a face față eficient schimbării este nevoie să fiți conștienți de aceste schimbări. Acordați-vă puțin timp pentru a trece în revistă următoarea listă cu modalități de a experimenta viața aplicabile în acțiuni, gânduri și comportamente din trecut și cum sunt acestea diferite de prezent. Adăugați și mai multe diferențe din propria voastră experiență. Ar fi de ajutor să vă strângeți mai mulți și să discutați despre aceste schimbări.

Schimbarea necesită o învățare continuă de-a lungul întregii vieți. Schimbarea înseamnă să lași trecutul în urmă. Tranziția de la trecut către viitor poate fi făcută petrecând un timp reamintindu-ți și vorbind despre vremurile bune care nu se vor mai întoarce niciodată.

TRECUT	PREZENT
Siguranţa viitorului	Viitor nesigur
Planificare pe termen lung	Planificare temporară
Rezistenţă la schimbare	Face faţă schimbării
Încredere în lideri	Se bazează pe sine
Pregătiţi să se adapteze în organizaţii stabile	Pregătiţi să se schimbe organizaţia
Pregătiţi pentru jobul curent	Învaţă să-şi creeze jobul
Au răspuns la întrebări	Cunosc întrebările
Caută siguranţa, evită riscul	Gestionează riscul
Elimină stresul	Gestionează stresul
Loialitate faţă de organizaţie	Loialitate faţă de profesie
Concentrare pe produs în cadrul jobului	Concentrare pe servicii în cadrul jobului
Evită greşelile, erorile	Învaţă din greşeli
Pregătiţi să fie oameni buni	Învaţă comportamente care au eficienţă
Dezacordul suprimat	Dezacordul încurajat
Condiţii sigure la muncă, acasă	Nesiguranţă la muncă, acasă
Familii cu doi părinţi	Familii cu un singur părinte
Copii supravegheaţi de adulţi mai în vârstă	Copiii se uită la televizor
Roluri rigide pentru bărbat, pentru femeie	Rolul de bărbat, de femeie neclare
Obiective pe termen lung	Satisfacţie instantă
Inventează jocuri pe care să le joace	Cumpără jocuri pe care să le joace
Valori morale comun împărtăşite	Valori morale neclare
Veşti rele cu frecvenţă scăzută	Veşti rele frecvente
Activităţi umane realiste	Activităţi umane care copleşesc realitatea
Moarte timpurie	Trăiesc mai mult
_____	_____
_____	_____

Într-un fel, este precum doliul: îți aminteşti după care mergi mai departe. Pentru a facilita partea emoțională a schimbării, întâlniți-vă mai multe persoane şi întrebați-vă despre cele mai frumoase amintiri. De ce anume sunteți mândri? Ce anume vă întristează că ați pierdut? De ce anume vă bucurați că ați scăpat?

Apoi întrebați: Ce anume este mai bine acum decât înainte? Ce anume este bine în toate schimbările care au loc?

Cum să prosperați în timpul unei provocări majore

A prospera înseamnă a găsi valoarea şi oportunitatea în evenimentele pe care nu le puteți controla. Jim Dyer a lucrat ca angajat la stat mai bine de douăzeci de ani în momentul în care un nou director a fost numit să-i conducă agenția. În cadrul unei întâlniri cu managerii agenției, directorul a anunțat planul de reorganizare care ar fi ruinat ani întregi de muncă realizată bine de către managerii de agenții. Jim mi-a spus: „Am luat cuvântul şi am întrebat despre implementarea planului. Directorul m-a săgetat cu privirea. S-a enervat foarte tare. Mi-a spus: „Jim, problema ta este că nu ai spirit de echipă."

Trei săptămâni mai târziu, administratorul l-a transferat pe Jim pe o poziție diferită. La o lună după aceea, a fost transferat într-un alt departament. Câteva luni mai târziu a fost relocat într-un alt birou. După un an, a fost transferat pe o altă poziție, apoi un alt departament şi aşa mai departe.

Care a fost reacția lui Jim la fiecare transfer? „Îmi plac oamenii", spune el, îmi place să fac lucruri pentru ei. În fiecare dimineață îmi repetam: «Asta este o şansă nouă de a face ceva pentru oameni.» Plus că aveam interese şi în afara jobului. Nu depindeam de munca mea pentru a mă simți important în fața celorlalți."

Jim a învățat rapid care erau responsabilitățile fiecărei noi poziții şi s-a făcut folositor. Se bucura de fiecare oportunitate şi îi

plăcea să aibă şansa de a învăța despre birouri şi unități diferite. „După şase ani în care am trecut de pe o poziție pe alta, un director adjunct mi s-a confesat şi mi-a spus că directorul agenției a încercat să-i facă pe şefii departamentelor să îmi ia funcția sau să mă forțeze să renunț, dar nu au reuşit pentru că niciodată nu găseau motive. Am fost mereu mult prea capabil şi folositor."

Mai mult, statutul lui Jim începuse să crească. Datorită cunoştințelor câştigate în atâtea agenții de stat despre munca internă de aici, a devenit cel mai bun în a rezolva plângerile venite din partea cetățenilor. Apoi, cu doi ani înainte de pensionare, a primit o recompensă neaşteptată. „Când cei de la resurse umane mi-au analizat activitatea, mi-au crescut nivelul de salarizare cu trei procente, de la douăzeci şi patru la douăzeci şi şase!" şi nici măcar nu le dădusem toată documentația de care au nevoie în general, mi-a povestit el. „Am ieşit cu o pensie mult mai mare decât mă aşteptam!"

Cum să depăşiți iluzia stresului

Abilitatea lui Jim Dyer de a gestiona eficient diferitele situații apărute la serviciu, care i-ar fi stresat pe cei mai mulți, este ceva tipic pentru cei mai buni dintre supraviețuitori. În loc să reacționeze precum o victimă şi, într-un final, să-şi dezvolte o dizabilitate bazată pe stres, el a prosperat.

Termenul *stres*, aşa cum este el folosit în mod curent, este un termen impropriu, promulgat în parte datorită unei greşeli făcute de Hans Selye, doctorul care a întreprins cercetarea a ceea ce el numea „stres biologic".

Selye, doctor în medicină, cu un doctorat în chimie organică, a condus o serie de cercetări pentru a afla de ce glandele şi organele corpului reacționează în mod similar la diferite boli şi toxine (otrăvuri). El a vrut să înțeleagă fiziologia bolii. Cercetarea lui l-a

condus la descoperirea a ceea ce el numea sindromul de adaptabilitate generală (SAG). SAG arată cum boala şi moartea pot apărea când reacţii de alarmă constante epuizează capacitatea de reacţie a organismului. Selye a descoperit că tensiunea mare, atacurile de cord, ulcerele, sistemul imunitar scăzut şi epuizarea fiziologică nu sunt rezultatul unor boli specifice. Ele sunt „boli de adaptare". Adică ele se instalează când abilitatea corpului de a răspunde cerinţelor constante este scăzută.

Totuşi, Selye se confesează în memoriile sale, *The Stress of MyLife: A Scientist's memoirs,* că a utilizat un termen greşit pentru a descrie cum resursele de adaptare ale corpului se epuizează. El scria:

> Căutând un nume pentru teoria mea, am împrumutat un termen din fizică, unde „stres" se referă la interacţiunea dintre o forţă şi rezistenţa la aceasta. Doar am adăugat un adjectiv pentru a sublinia că foloseam termenul într-un anume sens şi mi-am botezat copilul conceptual „stres biologic." Dar sincer să fiu, când am făcut această alegere nu... ştiam de diferenţa dintre „stres" şi „tensiune". În fizică, „stres" se referă la un agent care acţionează împotriva unui corp de rezistenţă pe care încearcă să-l deformeze, în timp ce „tensiunea" indică schimbările induse în obiectul afectat. În mod logic ar fi trebuit să-mi numesc descoperirea „sindromul tensiunii".... Nu am distins între agentul cauzator şi efectele sale asupra corpului.

Cu alte cuvinte, provocarea pentru fiecare dintre noi constă în tensiune şi nu în stres. Lumea nu este plină de agenţi de stresare care se proiectează peste tot precum nişte pirania invizibili muşcând din voi. Nu există stres în nici o situaţie până în momentul în care nu simţim tensiunea.

Sondajele care identifică factorii de stres la locul de muncă, la workshopurile de reducere a stresului, de cele ai multe ori fac

mai mult rău decât bine, în sensul că-i induc pe oameni în eroare şi au dat naştere unei explozii de plângeri legate de dizabilităţile survenite în urma stresului. De exemplu, pentru ca o persoană să treacă prin situaţii stresante la locul de muncă, depinde de percepţia persoanei despre ce se petrece şi de capacităţile de adaptare ale acesteia. Nu ţine de circumstanţe; reacţia voastră la o anumită situaţie este cea care contează.

Ce este stresant pentru o persoană nu este pentru o alta. Asta înseamnă că stresul la muncă nu poate fi definit în mod obiectiv. Neplăcerea pe care o persoană o poate resimţi nu este rezultatul a ceea ce există în fapt, la modul obiectiv, în cadrul jobului. Este rezultatul modului în care persoana percepe ceea ce se întâmplă.

De exemplu, dacă un culturist pierde controlul greutăţii ţinute deasupra capului, care cântăreşte 45 de kilograme, şi o scapă spre un alt atlet, ar fi stresant pentru acesta încercarea de a prinde greutatea? Da, dacă este vorba despre o adolescentă subţirică, chiar dacă este ea o gimnastă campioană. Foarte probabil că s-ar răni încercând să prindă greutatea. Dar dacă celălalt atlet este un fotbalist profesionist, probabil că ar prinde greutatea cu o mână şi ar înapoia-o spunând: „Ai scăpat asta?" Pentru el, o greutate care cântăreşte 45 de kilograme nu îi ajunge pentru un antrenament serios.

Ideea este, de fapt, că greutatea de 45 de kilograme este doar o greutate de 45 de kilograme. Nu este un factor de stres ameninţător până când o persoană care încearcă să o ridice nu se simte tensionată dincolo de nivelul său de suportabilitate.

Dacă ar trebui să faceţi faţă unui număr de trei sute de telefoane zilnic, primite din partea unor oameni care vor câte ceva de la compania voastră, asta ar fi stresant? Pentru cei mai mulţi ar fi. Dar pentru reprezentanţii serviciului de relaţii cu clienţii de la o companie de asigurări care preia în medie mai mult de patru sute de apeluri pe zi, trei sute ar însemna o zi uşoară.

Mulți oameni au trecut cu vederea faptul că tensiunea poate fi benefică. Selye a creat termenul de *eustres* pentru a sublinia faptul că o anumită cantitate de tensiune este necesară pentru o sănătate optimă. Un nivel moderat este însă de dorit. Atleții își cresc anduranța fizică prin antrenamente frecvente. Școlile profesionale cresc competența împingând limitele oamenilor și chiar puțin peste. Experiențele stresante îi pot motiva pe oameni să dobândească noi abilități de rezistență.

Din aceste motive, așadar, cărțile, articolele și workshopurile fac deseori mai mult rău decât bine deoarece creează iluzia că ceva denumit stres există în jurul nostru, ne asaltează și ne rănește constant pe fiecare dintre noi. În fapt, ceea ce majoritatea oamenilor numesc stres este, de fapt, un sentiment de tensiune care nu le face plăcere.

De ce stresul reprezintă o problemă importantă

Indiferent de termenul folosit, dacă vă doriți o viață lungă și sănătoasă, este important să înțelegeți modalitățile multiple prin care stresul și tensiunea afectează corpul uman. Ființele umane cu corpuri ca ale noastre au apărut pentru prima dată pe planetă acum circa zece mii de ani. Pentru majoritatea acestui timp, rata medie de viață a fost în jur de treizeci și cinci de ani. În ultimii aproape o sută de ani – odată ce oamenii au identificat și controlat bolile infecțioase prin practici sanitare, igienă personală, vaccinuri și antibiotice – speranța de viață la nivel global a crescut la cincizeci și apoi la șaizeci de ani. Apoi, longevitatea crescând alegerile neinspirate de viață, s-a descoperit că reprezintă o cauză semnificativă a morții. Oamenii își scurtează viața prin fumat, alcool, alimentație nesănătoasă, trai necugetat și lipsă de exercițiu fizic. Noi cunoștințe despre importanța fitnessului, a nutriției și a unei vieți fără riscuri au condus la creșterea speranței de viață la aproape șaptezeci de ani.

În prezent, atacurile cardiace, cancerul şi infarctul sunt listate ca fiind principalele cauze ale decesului. Chiar şi oamenii cu obiceiuri fizice şi nutriţionale bune mor de ceea ce Selye a identificat cu decenii în urmă ca fiind o boală de adaptare.

Dar este stresul o problemă? Nu. Problema constă în faptul că unii oameni reacţionează la circumstanţele şi evenimentele din viaţa lor în aşa fel încât ajung la boală şi moarte timpurie. Adevăratul ucigaş este tensiunea constantă, iar victimele sunt deseori complicii.

Mulţi oameni se epuizează singuri. Aduc asupra lor boli de adaptare printr-un management de sine deficitar.

Dovada că fiinţele umane, în general, nu ştiu cum să facă faţă tensiunii emoţionale poate fi foarte bine găsită în utilizarea larg răspândită a tranchilizantelor, drogurilor şi alcoolului. Conform Institutului naţional împotriva abuzului de droguri, americanii obţin milioane de reţete pentru Valium, Xanax, Prozac şi alte medicamente anxiolitice şi antidepresive, precum şi alte substanţe de reducere a tensiunii şi de relaxare.

Susceptibili de boală *versus* comportamente rezistente la boală

O serie întreagă de cercetări au fost realizate pentru a determina o posibilă relație între boală şi comportamentul uman. Aceste cercetări indică faptul că indivizii cei mai predispuşi să dezvolte afecțiuni legate de sindromul tensiunii:

- Resimt stresul în activitățile de rutină.
- Se simt vulnerabili, neajutorați şi lipsiți de opțiuni.
- Dețin resurse interne şi externe limitate de care să se poată ajuta.
- Nu ştiu sigur ce simt şi nu îşi pot exprima sentimentele cu uşurință.
- Îi învinovățesc pe ceilalți pentru sentimentele lor neplăcute. („Mă superi.")
- Se simt izolați social, neacceptați.
- Dețin o capacitate limitată de a schimba ceva la ei.
- Acumulează experiențele negative.

Pe de altă parte, cei care sunt cel mai puțin predispuşi să dezvolte afecțiuni legate de sindromul tensiunii:

- Rareori experimentează stresul în activitățile de rutină.
- Se simt capabili să ia atitudine eficient față de evenimentele supărătoare.
- Au opțiunea alegerilor dintr-o varietate de resurse interne şi externe.
- Îşi simt familia şi prietenii ca fiind iubitori şi de ajutor.
- Ştiu ce simt şi îşi pot exprima sentimentele.
- Îşi separă reacțiile de cauză („Sunt supărat pentru ceea ce ai făcut.")
- Fac față bine schimbărilor ce se petrec în ei.

- Convertesc experiențele negative în lecții benefice din care învață.
- Urmăresc activ experiențele pozitive, plăcute.

Există aici un tipar similar modului în care celulele noastre reacționează față de o substanță străină. Reacțiile alergice au loc atunci când celulele noastre interpretează greşit ca fiind toxice alimentele sau substanțele benigne. Când o persoană are o reacție alergică la cereale sau produse lactate, de exemplu, celulele reacționează ca şi cum substanța ar fi otravă. Selye a explicat că atunci când o celulă interpretează o substanță ca fiind toxică, apare o reacție *catatoxică* – adică reacția ei este de a distruge toxina. Dacă celula interpretează substanța ca nefiind periculoasă, apare o reacție *syntoxică*. Îi ține piept.

Unii oameni par să aibă minți alergice. Se simt alarmați şi stresați de tot felul de evenimente obişnuite. La polul opus, unii oameni dezvoltă imunități mentale şi emoționale puternice în fața circumstanțelor şi evenimentelor care pe alții îi supără. Ei convertesc ceea ce alții experimentează ca fiind toxic în ceva nutritiv.

Situația e similară cu reacția oamenilor înțepați de albine. Puțini oameni sunt atât de alergici încât să fie la un pas de moarte dacă sunt înțepați de o albină sau două. Majoritatea oamenilor au o reacție catatoxică normală. Locul se umflă pe măsură ce mecanismele de apărare ale corpului izolează veninul şi lucrează pentru a-l distruge. Apicultorii însă au o reacție sintoxică la înțepăturile de albine. Au o asemenea imunitate la toxină încât au reacții minime la o mulțime de înțepături. Imunitatea emoțională este asemănătoare. Se obține învățând din experiență.

Cum să depăşiți limitările interne

Copiii crescuți să fie oameni buni deseori au dificultăți în a face față diverselor tensiuni din viață, deoarece au fost învățați

să nu se plângă, să fie nefericiți sau egoiști. Însă pentru a evita dezvoltarea vreunei boli de adaptare trebuie să fim capabili să ne exprimăm nefericirea și să avem un comportament care poate părea egoist.

A te simți nefericit și negativist pentru câteva ore este ca și cum te-ai lăsa să cazi atunci când ți-ai pierdut echilibrul. Faci acest lucru după care te ridici. O persoană care uneori își exprimă gândirea negativă nu este la fel ca o persoană care este negativistă tot timpul.

Într-una din zile am telefonat unei prietene, Joanne, care este asistentă de psihiatrie. Nu mai vorbisem de mai bine de un an de zile. Când a auzit că eu eram la telefon mi-a zis: „O, Al! Tocmai azi te-ai gândit să mă suni! Mă simt îngrozitor! Mama mea este în vizită și ieri a chemat câțiva dintre prietenii ei la micul dejun. Au intrat în salon și luându-se cu vorba au uitat de tigaia cu cârnăciori pe aragaz. A luat foc și a cuprins dulapurile din bucătărie. Acum bucătăria mea trebuie renovată..."

„Am primit un telefon de la școala unde învață fata mea. Au o problemă cu ea și trebuie să mă duc să mă văd cu consilierul școlii. Am fost foarte supărată din cauza asta..."

„Ieri am spus un lucru extrem de prostesc în timpul unei ședințe. Mă simt extrem de neplăcut..."

„În dimineața asta m-am hotărât să vopsesc o bibliotecă veche. Am vărsat vopseaua și sunt acum toată plină de vopsea..."

A făcut pauză un moment și apoi mi-a zis: „Știi, Al, e păcat, ar trebui ca mai mulți oameni să știe să se bucure de sentimentul de depresie."

Am râs. Iat-o pe cea mai bună asistentă de psihiatrie pe care o cunosc, una dintre cele mai statornice, rezistente, sinergice persoane pe care le-am întâlnit, care se simte bine simțindu-se rău.

A continuat spunând: „Îmi acord timp până la patru după amiază să mă bucur de asta. După care trebuie să fac curat și să mă duc la o cină de afaceri."

Joanne ştie că a te lăsa din când în când pradă sentimentelor negativiste faţă de tot ce se întâmplă nu te face o persoană negativistă. Ba chiar opusul. Este un semn excelent de sănătate mentală. Oamenii care încearcă să se programeze să aibă numai sentimente pozitive sunt fragili. Au nevoie de un mediu protector deoarece nu fac faţă presiunii sau conflictului.

Cum să prosperaţi în condiţii de viaţă tensionate

O modalitate garantată de a vă multiplica experienţele stresante aceea este de a nu vă dori să fiţi unde sunteţi acum. Stresul vostru emoţional scade luând decizia, precum sămânţa unei flori, să înfloriţi acolo unde sunteţi plantaţi.

Dacă doriţi să gestionaţi situaţiile de viaţă mai bine, folosiţi-vă de această metodă formată din două etape pentru a scădea tensiunea, a evita sentimentul de neajutorare şi lipsă a speranţei şi a vă creşte vitalitatea:

1. A. Faceţi o listă cu tot ce consideraţi a fi enervant şi supărător. Întrebaţi-vă ce vă supără, ce vă face nefericiţi, stresaţi. Acordaţi-vă cât timp e nevoie. Jucaţi-vă.
   B. Aşteptaţi un timp şi apoi treceţi prin lista de experienţe negative, punct cu punct, punând întrebări precum:
      - Dacă aş ignora lucrul acesta? Dacă aş evita contactul?
      - Aş putea face ceva cu acest lucru? Ce aş putea face pentru a schimba ceea ce mă deranjează?
      - Pot face acest lucru să dispară? Să iasă din viaţa mea?
      - În cazul în care nu îl pot evita, schimba sau face să dispară, ce s-ar întâmpla dacă mi-aş schimba reacţia faţă de acest lucru? Dacă mă hotărăsc să nu mai las nimic să mă supere?
      - Ce pot învăţa de aici? De ce este *bine* că s-a întâmplat acest lucru?

C. Alegeți unul sau două lucruri de pe listă și construiți un plan de acțiune pentru a face unele schimbări.

2. A. Faceți o listă cu ce anume vă revitalizează. Notați ce anume găsiți a fi revigorant și amuzant. Puneți-vă următoarele întrebări:
   - Ce anume fac amuzant? Ce mă face să fiu entuziastă?
   - Ce mi-ar plăcea să fac și tot amân?
   - Cu cine îmi place să împărtășesc experiențele bune?
   - Ignor sau nu sunt recunoscător pentru unele aspecte pozitive din viața mea?

   B. Puneți-vă întrebări legate de cum să repetați, să creșteți sau să aveți noi experiențe pozitive.

   C. Dezvoltați un plan de acțiune pentru a vă crește numărul de experiențe pozitive, revitalizante.

Acest plan personalizat este o modalitate eficientă de a scădea experiențele stresante și de a crește numărul celor revitalizante. Rezultatul este că evitați să vă simțiți neajutorați și fără speranță; învățați în mod constant noi modalități de a vă face viața mai bună.

Luați în considerare și faptul că timpul joacă un rol esențial. Unele presiuni pot fi schimbate azi, altele au nevoie de un an sau mai bine, iar altele pot necesita și mai mult timp. Unele activități plăcute pot necesita timp până să fie înfăptuite. Pe termen lung însă, aceasta este o modalitate extrem de practică de a scăpa de senzațiile de greutate și de a le înlocui cu anticipări pozitive ale viitorului.

Dacă simțiți un stres constant și nu luați atitudine pentru a vă îmbunătăți situația, întrebați-vă: „Ce anume mă împiedică să rezolv mai bine situația și să găsesc modalități de a mă bucura de viața și munca mea? Ce beneficii derivă din lucrurile pe care le am acum? Care sunt recompensele la care nu vreau să renunț?" Beneficiile inerției sunt multe. Lista include lipsa de energie

(pentru a susține lucrurile așa cum sunt), neasumarea responsabilității pentru rezultatele negative (pentru lipsa schimbărilor) și laudele primite pentru statornicie (inerție). Probabil că derivă atât de multe beneficii indirecte, fiind atât de chinuit și supraîncărcat de muncă, încât nu vă puteți imagina viața fără acestea.

În cartea *The Road Less Traveled,* M. Scott Peck spune: „Oamenii înțelepți au învățat nu doar să nu se teamă de probleme, ci să le ureze bun venit." Școala vieții pune la dispoziție multe oportunități de a învăța pentru oamenii care reacționează în fața dificultăților dezvoltându-și noi abilități. Capitolul de față v-a arătat cum să învățați și chiar să prosperați în situații față de care alți oameni reacționează simțindu-se frustrați sau victimizându-se.

CAPITOLUL ZECE

Bazele tăriei de caracter

Ego-urile voastre interioare

Un grup de 180 de manageri discutau în şoaptă. O tensiune mare se putea citi pe multe fețe. Tocmai aflaseră că în următoarele luni, peste patru mii de angajați la stat vor fi disponibilizați şi majoritatea departamentelor vor fi reorganizate. Mulți dintre manageri vor fi retrogradați la poziția de simpli funcționari sau vor fi disponibilizați. Niciodată până atunci, în deceniile de muncă în cadrul serviciului public, nu se confruntaseră cu asemenea schimbări devastatoare.

A-ți pierde slujba fără a fi vina ta poate fi un lucru extrem de supărător. Când o organizație disponbilizează oameni nu contează dacă ai muncit din greu şi ai obținut evaluări excelente de performanță. Jobul tău este eliminat; nu mai ai de lucru.

Oamenii reacționează diferit la pierderea slujbei. Câțiva însă au tăria de caracter de a face față cu brio. Se remontează repede, se reorientează şi încearcă să se descurce cu situația. Pentru alții, situația este atât de devastatoare, încât intră într-un şoc emoțional. Alții se simt victime, dau vina pe management, politicieni, competiția din străinătate – oricine – pentru ceea ce se întâmplă.

Sute de oameni sunt disponibilizați, dar se pare că bărbații din managementul de mijloc sunt cei mai devastați din punct de vedere emoțional de pierderea jobului din cauza tăierilor de buget, restructurării şi reorganizării. Mulți se simt extrem de stresați, în ciuda asistenței oferite pentru refacerea CV-ului, a serviciilor de recalificare şi a trainingurilor de resurse umane.

Criza şomajului a scos la iveală o slăbiciune a multor manageri bărbați. Sentimentul lor de identitate şi valoare s-a bazat intern pe ceea ce sunt, dar pe dovezi externe ale masculinității lor. Validarea lor ca bărbați a derivat din titulatura avută, locația biroului, bugetul, numărul de oameni aflați în subordine şi a nivelului de venit.

Bărbații care ajung să urmeze o nouă specializare pentru o nouă carieră au mărturisit deseori că se simt subestimați. Cei care se înscriu pentru şomaj, în timp ce soțiile lor aduc acasă un salariu, de multe ori se simt deprimați. Pierderea jobului este pentru ei mai mult decât o criză a şomajului; este o criză de identitate.

Direcțiile de urmat pentru a trece peste sentimentul de slăbiciune interioară ce împiedică o persoană să se descurce în astfel de situații vor fi puse în discuție în acest capitol. Însă, în primul rând, este important să examinăm şi să înțelegem care sunt bazele tăriei caracterului uman. Crizele care vă împing să vă gestionați propria supraviețuire vă forțează să vă dezvoltați resursele interne. Deşi sunt disponibile multe servicii şi resurse externe în timpul unei astfel de evoluții, precum pierderea jobului, divorțul, falimentul sau infirmități pe caz de boală, nu veți fi capabili să utilizați aceste resurse eficient dacă nu apelați şi la cele interne.

Cum să prosperați în situații dificile: dezvoltându-vă un sine mai puternic

Corpul nostru are trei mari sisteme nervoase: cel autonom, somatic şi cel central. Sistemul nervos autonom guvernează

starea sentimentelor noastre. Cel somatic controlează acțiunile noastre fizice. Sistemul nervos central conține cortexul cerebral, care face posibilă vorbirea, gândirea conceptuală şi non-verbală, dar şi cea vizuală.

Pe măsură ce creştem ne dezvoltăm sentimentul de sine în raport cu cele trei sisteme nervoase principale. Dezvoltăm sentimente față de noi înşine, de anticipare a capacității noastre de a acționa eficient şi producem gânduri față de noi înşine. Se face referire la aceste experiențe interne ale sinelui prin intermediul stimei de sine, încrederii de sine şi a conceptualizării de sine. Când acestea sunt puternice, pozitive şi sănătoase veți putea face față cu bine greutăților vieții. Dacă resursele voastre interne nu sunt solide, aveți tendința de a suferi.mai mult şi de a nu face față atât de bine. A înțelege cum anume funcționează aceste sisteme şi cum anume vă afectează este crucial în dezvoltarea resurselor voastre interne.

- **Stima de sine** este părerea emoțională pe care o aveți despre voi. Se referă la ceea ce simțiți despre voi ca persoană. O retrogradare, pierderea jobului sau un divorț vor scoate la iveală faptul că sentimentele voastre legate de stima de sine derivau din funcția, salariul sau rolul social deținut. Dar aceste puncte de referință externe nu sunt sursa reală pentru stima de sine a nimănui. Oamenii cu o stimă de sine scăzută exagerează deseori sau se agață de dovezi externe ale importanței lor pentru a compensa lipsa stimei de sine. Beneficiul emoțional pe care îl puteți câştiga în urma unei schimbări în statutul vostru este acela de a conştientiza că o părere pozitivă despre voi înşivă devine esențială pentru a face față pierderii dovezilor externe, care arată cât de speciali sunteți.

  Oamenii cu o stimă de sine crescută se simt mai puțin vulnerabili la opiniile negative ale celorlalți. Stima lor de

sine acționează precum un scut gros de energie ridicat în jurul lor. Le permite să minimizeze critica şi să accepte complimentele.

Oamenii cu o stimă de sine puternică nu se laudă şi nici nu îşi subminează realizările. Există un fel de soliditate, stabilitate în ei, ca şi cum substanța lor nu este afectată niciodată de opiniile celorlalți. Vă puteți simți şi voi aşa uneori, iar alteori să fiți vulnerabili. Vestea bună este că o stimă de sine puternică poate fi dezvoltată în perioadele dificile. Cu cât vă apreciați mai mult, în ciuda a ceea ce se întâmplă în jurul vostru, cu atât mai bine vă veți simți în sinea voastră.

- **Încrederea de sine** se referă la cât de bine vă aşteptați voi să vă descurcați într-o nouă activitate. Este un factor de anticipare a acțiunii. În general, această încredere se bazează pe abilitățile şi capacitatea voastră de a vă baza pe voi înşivă. Oamenilor cărora le lipseşte încrederea de sine simt că nu se pot baza pe ei înşişi, aşadar evită eforturile riscante. Aceşti oameni suferă de anxietate când, fără voia lor, sunt aruncați într-o situație care presupune să facă ceva nefamiliar pe un teritoriu străin.

  Oamenii cu o încredere de sine puternică ştiu că se pot baza pe ei înşişi mai mult decât se pot baza pe oricine altcineva. Oamenii care afişează o capacitate impresionantă de a se baza pe sine au şi o încredere de sine puternică. Astfel de oameni se aşteaptă să poată face față greutăților şi să aibă succes în cadrul unor noi activități.

- **Autoconceptualizarea** se referă la ideea pe care o aveți despre cine şi ce sunteți. O parte din autoconceptualizarea voastră probabil că s-a bazat pe ocupația sau slujba din cadrul unei organizații. Mulți muncitori din domeniul auto

şi construcţii au mari dificultăţi în a se reprofila către noi cariere, deoarece identitatea lor s-a bazat pe munca depusă.

Unii oameni fac eforturi mari pentru a-şi susţine autoconceptualizarea. Nevoia unei autoconceptualizări pozitive este atât de puternică încât unii oameni spun minciuni despre realizările şi câştigurile lor. Alţii neagă acţiunile imorale sau lipsite de etică atunci când sunt traşi la răspundere, deoarece nu pot face faţă adevărului legat de ceea ce au făcut. Alţii încearcă să compenseze o autoconceptualizare slabă prin vestimentaţia impresionantă, titluri, venituri mari, prieteni importanţi, o casă perfectă, copii extraordinari şi alte dovezi externe ale succesului lor. De aceea sunt atât de devastaţi când pierd aceste dovezi externe.

De ce este esenţial un sine puternic

Oamenii care se confruntă cu pierderea slujbei au nevoie de forţa internă provenită dintr-un sine sănătos, pozitiv. O stimă de sine sănătoasă, o încredere de sine puternică şi o autoconceptualizare pozitivă vă oferă abilitatea de a minimiza concedierea şi de a vă conduce optimişti la următorul interviu. O persoană care caută o slujbă bună trebuie să demonstreze potenţialului angajator cât de bine poate face faţă presiunii, cât de rapid poate înţelege şi empatiza cu nevoile angajatorului şi cât de precis şi încrezător îşi afirmă calificările pentru acel post.

Cei care trec printr-o despărţire supravieţuiesc loviturii emoţionale mult mai bine atunci când sinele lor este unul puternic. Oamenii care nu fac faţă bine despărţirii probabil că s-au bazat pe partenerii lor pentru a le compensa lipa încrederii de sine sau de autoconceptualizare, lucru care a contribuit probabil de la bun început la despărţire.

Femeile şi bărbaţii care au fost abuzaţi de multe ori se recuperează emoţional extrem de greu, dar procesul poate fi uşurat

în cadrul unui grup format şi din alţi supravieţuitori (nu victime), unde fiecare persoană este încurajată să-şi dezvolte sentimente puternice şi conştiente de consideraţie de sine, să-şi reconstruiască autoconceptualizarea şi să-şi dezvolte încrederea de sine. Oamenii cu probleme fizice, cei care fac parte dintr-o minoritate sau cei care sunt ţinta bârfelor au, de asemenea, nevoie de un amortizor intern puternic între sinele pe care îl ştiu şi vorbăria ostilă.

Aproape zilnic suntem martorii lipsei unui sine puternic în cazul tinerelor celebrităţi, în special cei care au crescut în lumina reflectoarelor şi care duc o luptă constantă cu bârfele tabloidelor. Căutând să fie acceptate au tendinţa să îşi golească sufletul în faţa mediei, ceea ce face uneori ca lucrurile să fie şi mai grave. Celebrităţile despre ale căror vieţi rareori auziţi şi-au dezvoltat un sentiment puternic al sinelui şi nu au nevoie să strige lumii că articolele tabloidelor sunt false.

Toţi cei a căror muncă se află în vizorul publicului au nevoie de o identitate de sine puternică deoarece mare parte a acestui public deţine o noţiune preconcepută despre ceea ce ei trebuie să facă. Când oficialii publici, editorii şi directorii de şcoli, de exemplu, se comportă în afara unui stereotip adânc înrădăcinat, în mod constant primesc scrisori sau telefoane prin care li se spune ce anume fac greşit.

Sinele vostru determină cât de bine progresează viaţa voastră

O stimă de sine puternică, o încredere de sine solidă şi o autoconceptualizare pozitivă creează fundaţia internă pentru:

- Recuperarea în urma unor obstacole precum şomajul, divorţul, desfigurarea sau pierderea cuiva drag.

- Stabilirea unor obiective îndrăznețe, imaginându-vă plini de succes şi gestionând acest succes odată ce îl obțineți.
- Acceptarea laudelor, a recunoaşterii şi a prieteniei ca fiind legitime.
- Tragerea învățămintelor din greşeli şi eşecuri.
- A nu vă simți presați să faceți lucruri sau să fiți în situații nedorite doar din teama de a nu fi simpatizați.
- A rezista manipulării prin laude nesincere.
- A respinge critici nemeritate ca ceva ce merită ignorat.
- A recunoaşte greşelile şi a cere iertare celorlalți pentru ele.
- A face față unor situații noi, neaşteptate, ştiind că vă puteți baza pe voi înşivă.
- A vă construi identitatea voastră unică, de ființă umană specială.

O afirmare a propriei forțe

O persoană poate fi puternică la un anumit nivel şi slabă la un altul. Pentru a stabili cât de puternice sunt diferitele aspecte ale sinelui vostru, puneți-vă următoarele întrebări:

- Sunt reticent în a mă lăuda? Evit gândurile şi sentimentele de autoapreciere? Ce mi-e teamă că se va întâmpla dacă gândesc lucruri drăguțe despre mine?
- Cum reacționez când cineva mă complimentează? Accept cu eleganță sau îl expediez repede?
- Îmi place cum mă îmbrac? Care este starea maşinii mele? A dormitorului meu? Locul unde trăiesc şi dorm arată că mă prețuiesc ca fiind o persoană specială?
- Când mă confrunt cu o situație dificilă, ştiu că mă pot baza pe mine pentru a o rezolva aşa cum trebuie? Sunt mulțumit că mă am pe mine pentru asta?

- Ce fel de discuții port cu mine însumi? Mă pun la pământ? Mă dojenesc? Îmi spun în fel şi chip? Încerc să o iau înaintea tuturor şi mă critic întâi pe mine? Mă încurajez? Îmi țin discursuri de motivare?
- Cum m-aş descrie? Care este identitatea mea? Am atins profesionalismul în munca mea?

Abilitatea voastră de a gestiona greutățile, fie ele minore sau majore, este determinată de aceste trei individualități interioare. Dacă ele sunt slabe, vă pot distorsiona eforturile. Dacă sunt puternice, ele pot fi o resursă neprețuită. Cu cât sunt mai puternice, cu atât mai mare este avantajul personal în fața situațiilor dificile.

Cum să construiți o echipă solidă de individualități interioare

A DEZVOLTA O STIMĂ DE SINE SOLIDĂ

O modalitate de a începe să dezvoltați o stimă de sine puternică este să separați opinia voastră despre sine de opinia negativă sau critică pe care e posibil să o aibă ceilalți despre voi. Acest lucru poate părea dificil dacă nu ați mai făcut asta înainte, dar este o diferență emoțională care poate fi exersată şi dezvoltată.

Acordați-vă timp pentru a face o listă cu toate modurile în care vă valorificați şi care vă fac să aveți o părere bună despre voi. Deveniți conştienți de conversațiile cu voi înşivă. Este posibil să fiți nevoiți să vă controlați discursul şi să vă repetați lucruri precum: „În ciuda a ceea ce s-a întâmplat, eu mă plac." Deveniți un susținător devotat al sentimentului intern al propriului vostru merit şi al propriei valori. Respectați-vă, chiar dacă ceilalți nu o fac. Faceți o listă cu ceea ce vă place şi ce apreciați la voi.

FACEȚI O LISTĂ

Îmi place şi apreciez faptul că eu sunt_____.

Această activitate de apreciere amortizează comentariile insensibile ale altora. Dacă ați fost concediați, în mod sigur cunoştințele şi vecinii vor să ştie de ce. Chiar dacă voi probabil vă întrebați acelaşi lucru, trebuie să aveți pregătit un răspuns în forță, ca o revenire de succes într-un meci de tenis, pentru a nu fi luați prin surprindere de vreo întrebare neaşteptată.

În cazul în care cineva spune că restructurarea are rolul de a curăța din vreascurile uscate, fiți pregătiți să îl contracarați. Dacă ați stabilit ce anume vă place la propria persoană de ceva vreme şi ştiți, de exemplu, că sunteți eficient la slujbă, veți fi bine pregătit pentru a spune: „Disponibilizările se fac pe baza vechimii la locul de muncă – şi nu pe competență." Dacă ați trecut printr-un divorț, să aveți pregătită o scurtă afirmație pentru momentele când cineva întreabă: „Ce s-a întâmplat?" Notându-vă calitățile pe care le apreciați vă puteți dezvolta un răspuns care să nu vă facă să păreți slabi.

De fiecare dată când alegeți să fiți încrezători în sine în fața negativismului celorlalți, vă întăriți şi vă eliberați de suişurile şi coborâşurile circumstanțelor. Acest gen de stimă de sine face diferența dintre feedbackul pe care îl primiți din partea celorlalți şi ceea ce aveți nevoie pentru a vă susține pe voi înşivă.

CUM SĂ CONSTRUIȚI ÎNCREDEREA DE SINE

Amintirile realizărilor din trecut şi conştientizarea abilităților ce merită lăudate nu sunt, în general, pe un loc principal în mintea unei persoane care trece printr-o schimbare nedorită, perturbatoare – dar ar trebui să fie! Pentru a avea perspectiva potrivită, faceți o listă cu toate lucrurile pe care le-ați făcut bine.

FACEȚI O LISTĂ

Calitățile şi abilitățile mele pe care mă pot baza sunt _____.

Această activitate vă pune la dispoziție o listă cu deprinderi la care sunteți cei mai buni.

După ce ați creat lista cu calitățile pe care vă puteți baza, exersați şi vorbiți unei alte persoane despre aceste calități. Alegeți-vă un prieten bun care să vă ajute cu acest exercițiu. Nu numai că acest exercițiu vă va întări încrederea de sine, dar vă va şi ajuta să depăşiți falsa modestie pe care e posibil să o fi adoptat pentru că ați fost instruiți să nu fiți lăudăroşi.

Notarea tuturor lucrurilor pe care le-ați făcut bine în trecut este o modalitate excelentă de a vă dovedi valoarea ce vă va permite să vă simțiți încrezători.

O parte din abilitatea de a face față unei situații este dată de reamintirea timpurilor trecute când ați reuşit să supraviețuiți şi ați depăşit situațiile dificile. Angajații care au trecut prin concedieri ştiu că vor face față şi celei din prezent. Mulți oameni cu dizabilități ştiu că drumul spre un viitor mai bun va fi dur, dar că poate fi gestionat.

DEZVOLTAREA AUTOCONCEPTUALIZĂRII

De multe ori, când ne gândim la cine suntem, venim cu o serie de enunțuri care descriu roluri precum: „Sunt manager" sau „Sunt soțul lui Sally", dar ce se întâmplă în cazul în care cadrele de referință ale acestor roluri dispar? Unde vă este acum identitatea?

Pentru a vă ajuta să scăpați de rolurile sursă ale identității voastre, acordați-vă un moment de gândire pentru a verifica cine ați fi dacă baza exterioară a identității voastre ar dispărea. De exemplu, precum în show-ul de televiziune *Survivor*, imaginați-vă că

sunteți naufragiați pe o insulă cu alți câțiva oameni, dar de data asta, supraviețuirea tuturor este prioritatea numărul unu. Ce rol ați juca în noua comunitate? Ați fi în continuare amuzanți şi plini de compasiune? Curajoşi în a vă asuma riscuri? Ați fi un lider înnăscut sau sunteți mai buni în a acorda sprijin celui care preia conducerea? A exclude scenariul vieții voastre actuale poate uneori să vă ajute să vă identificați adevăratul vostru eu şi prin urmare să reorganizați o autoconceptualizare mult mai concretă.

Cum ar fi dacă ați trăi într-un alt timp al istoriei, în Vestul Sălbatic sau într-o civilizație antică? Cum ați fi? Ați fi tot voi - voi cei autentici - purtând poate o togă şi făcând diverse lucruri, dar atributele voastre personale ar fi aceleaşi. Aceste calități - perseverență, rapiditate, blândețe sau orice vedeți voi - suntcomponentele autentice ale autoconceptualizării voastre. Dacă vă puteți imagina că veți fi tot voi şi în alt secol, alt loc, sau într-un reality show televizat, puteți sta liniştiți că veți fi tot voi şi la un alt job sau într-o altă relație.

Completând afirmația „Eu sunt..." de zece sau de mai multe ori veți scoate la iveală gândurile despre voi înşivă. Aceste gânduri funcționează precum nişte instrucțiuni care vă afectează convingerile despre voi şi, prin urmare, despre capacitățile voastre. Faceți o listă cu autoconceptualizările voastre.

FACEȚI O LISTĂ

Eu sunt_____.

Ar fi de ajutor să vorbiți de această listă cu un prieten bun sau într-un grup de sprijin. Nu este uşor să învățați cum să vă bazați identitatea pe calitățile voastre personale, pe abilități şi pe valori în loc de roluri, dar merită efortul. Cu cât identitatea voastră se bazează mai puțin pe o funcție, un rol social sau statutul marital,

cu atât mai multă forță interioară veți avea pentru a face față tranzițiilor majore ale vieții atunci când această recuzită externă va fi smulsă de sub voi. În momentul în care cele trei dimensiuni principale ale sinelui sunt puternice, aveți încredere în voi, vă place de voi şi puteți să vă descurcați bine.

La ce să vă aşteptați

Întărindu-vă şi dezvoltându-vă dimensiunile sinelui vă puteți schimba relațiile. Uneori însă este posibil ca schimbarea să nu fie prea uşor de gestionat de către ceilalți. Unii dintre soldații însurați, reîntorşi din zonele de război, descoperă că soțiile lor şi-au dezvoltat o încredere de sine solidă, lucru care poate fi explicat prin faptul că au fost nevoite să ia singure decizii, să se ocupe de reparații, de finanțe şi să rezolve urgențele casnice. Oamenii care îşi dezvoltă o încredere de sine puternică rareori regresează. Multe soții nu sunt dispuse să se rezume la o relație de dependență şi unele căsnicii nu supraviețuiesc.

Pe de altă parte, unii dintre oamenii din viața voastră vor fi extrem de uşurați când vă veți spori forța interioară. A încerca să trăieşti şi să munceşti cu o persoană cu un sine slab este, de obicei, extrem de epuizant pentru toată lumea. În loc să reacționați negativ față de sinele vostru puternic, unii dintre oamenii importanți din viața voastră s-ar putea să vă spună: „Era timpul!!" Toată lumea este mai fericită.

Un echilibru paradoxal

Deşi viața poate părea nedreaptă când oamenii cu autoritate încalcă regulile, țineți minte că nu există reguli care să vă limiteze în acțiunile voastre pentru a supraviețui, a rezolva şi a prospera. Cei mai buni supraviețuitori îşi extrag puterea din legile şi forțele naturii şi din calitățile lor interioare paradoxale.

Cercetarea pe care eu am făcut-o m-a învățat că oamenii cu cea mai mare tărie de caracter în situații dure sunt aceia care:

- Mențin un echilibru între stima de sine și autocritică.
- Manifestă un amestec de încredere de sine și îndoială de sine.
- Conceptualizarea pozitivă deschide ușa pentru acceptarea existenței și a defectelor și slăbiciunilor.

O persoană care este autocritică fără a se și autoaprecia rareori realizează multe lucruri. Ba mai mult, persoana care se autoapreciază fără a se autocritica își recunoaște greșelile, slăbiciunile și erorile. Acest lucru vă poate face să ratați șanse importante de a învăța. Cu alte cuvinte, eurile oamenilor cu tărie de caracter și care prosperă în situații dificile sunt paradoxale.

Revizuire și vizualizare

Acum opriți-vă puțin și treceți din nou prin sfaturile și pașii recomandați pentru a vă dezvolta forța interioară. Nu uitați însă că toate acestea nu oferă o rezolvare rapidă. A lucra cu emoțiile nu este ușor. Ca proces, poate însemna muncă multă și e posibil să aveți căderi. Rezultatul merită totuși efortul. Un eu puternic vă ajută să supraviețuiți și să depășiți dificultăți de orice fel. În capitolele următoare veți vedea că atunci când sunteți forțați să faceți față bolilor, crizelor, dezastrelor sau chiar cruzimii poate apărea ca rezultat descoperirea unor puteri despre care nu știați că există.

CAPITOLUL UNSPREZECE

Autovindecarea

Cuvintele la care vă gândiți cu groază

Joyce a observat un furuncul sub brațul stâng în timp ce se pregătea de culcare, dar se simțea prea obosită să se îngrijoreze. Tocmai trecuse printr-un divorț epuizant din punct de vedere emoțional şi prin lupta pentru custodia celor doi copii. Lucra până târziu la sucursala bancară unde era director. Acasă, seara, deseori stătea trează până spre miezul nopții, făcând treburi gospodăreşti după ce copiii se duceau la culcare. Nu dormea bine noaptea din cauza unei tuse persistente care o deranja. „Aveam treizeci de ani şi am fost mereu sănătoasă," mi-a spus ea. „Am crezut că e nevoie să iau mai multe vitamine."

Dimineață a mai găsit două furuncule pe braț. Până la prânz se înmulțiseră pe tot brațul şi în sus spre gât, aşa că s-a dus de urgență la o clinică. De la clinică a fost trimisă la un spital pentru mai multe teste.

A doua zi s-a întors la spital pentru a afla rezultatele. Când a văzut privirea severă de pe fața doctorului inima a început să îi bată atât de tare, încât era sigură că doctorul a auzit-o. „Îmi pare rău că trebuie să vă spun asta", a zis el, „dar aveți leucemie, cancer al sângelui. Este într-un stadiu mult prea avansat pentru

a vă putea vindeca. Mai aveți de trăit în jur de șase luni, un an cel mult, dacă urmați tratamentul cu radiații și chimioterapie. Ar trebui să vă puneți lucrurile în ordine imediat."

În fiecare an, mii de pacienți își aud doctorul cum le dă diagnosticul fatal și în fiecare an mii de oameni mor de boli precum cancerul sau SIDA. Mulți pacienți diagnosticați în fază terminală nu mor. Unii trăiesc încă mulți ani, alții se recuperează complet. Joyce Goetye este unul dintre acești pacienți. Și-a recăpătat sănătatea și acum, la peste treizeci de ani distanță, copiii ei sunt mari, iar ea și-a continuat cariera bancară.

De ce supraviețuiesc unii pacienți cu boli în faze terminale?

Bernie Siegel, autorul lucrării *Love, Medicine, and Miracles*, și a multor alte cărți, povestește că atunci când a început să practice medicina le spunea pacienților veștile rele în mod tradițional, așa cum o făceau toți doctorii. Uneori, câte o persoană pe care o diagnosticase cu o boală în fază terminală îl vizita ani mai târziu. Persoana se recuperase complet și era sănătoasă. Previziunile lui asupra unui astfel de individ fuseseră greșite.

Siegel a început să-și pună întrebări: „De ce noi doctorii îi studiem întotdeauna pe oamenii morți pentru a vedea de ce au murit? De ce nu îi studiem pe oamenii care sunt încă vii, deși ei trebuiau să fie morți?"

A început să caute răspunsuri la întrebările lui. I-a căutat și i-a găsit pe pacienții care supraviețuiseră deși medicii previzionaseră că vor muri. I-a intervievat. I-a ascultat. A învățat de la ei.*

*Referințele din acest capitol sunt preluate din workshopurile lui Bernie Siegel și din cartea *Love, Medicine, and Miracles*.

Siegel a atins un nivel de înțelegere a supraviețuitorilor asemănător imaginii pe care propriile mele cercetări au revelat-o. A descoperit că diferențele de reacție ale oamenilor în fața marilor amenințări ale vieții le afectează șansa de recuperare. Întrebarea este de ce unii oameni își revin din niște stări critice, aparent fără speranțe? Ce anume fac acești supraviețuitori?

De ce informațiile de calitate sunt atât de greu de găsit?

Aceste răspunsuri despre supraviețuire nu sunt ușor de găsit însă. Branșa medicală a acordat puțină atenție acestui lucru și mulți chiar au evitat să cerceteze de ce unii pacienți se recuperează după ce medicii le spuseseră că nu mai au mult de trăit. Siegel provenea dintr-o școală medicală excelentă și făcea parte din personalul unui spital foarte bine cotat. Și totuși, atunci când a devenit curios de oamenii care nu mureau așa cum se așteptă, a descoperit că trebuia să realizeze propria lui cercetare originală.

Medicii au un termen pentru momentul în care boala unei persoane dispare fără vreun motiv anume. Termenul este *remisie spontană*. Dacă rugați un medic să vă spună de ce unii oameni se recuperează după ce sunt condamnați la lipsa oricărei speranțe de vindecare, există șanse să nu primiți informații folositoare.

Lipsa înțelegerii remisiei spontane nu se datorează faptului că nu există informații în acest sens. Cu peste treizeci de ani în urmă, psihiatrul W.C. Ellerbroek a încercat fără succes, timp de șapte ani, să convingă publicațiile medicale să-i accepte articolele despre „cum să vă feriți de cancer sau, dacă îl aveți, cum să contribuiți la propria voastră recuperare." Abia când și-a rescris lucrarea, intitulând-o „Limbaj, gândire și boală", ca și cum ar fi fost un articol despre acnee, a reușit să-l publice în revista de mic tiraj *The CoEvolution Quarterly*.

Cercetătorii Caryle Hirshberg şi Marc Barasch, de la Institutul de Ştiinţe Noetic, au pus la punct cea mai mare bază de date din lume despre remisia spontană, dar le-a luat mulţi ani să găsească un editor dispus să le publice cartea *Remarkable Recovery.**

Provocarea de a învăţa

Scopul nostru nu este de a vedea de ce branşa medicală nu a studiat remisia spontană a cancerului şi a altor boli. Scopul nostru este de a vă alerta cu privire la faptul că a găsi informaţii utile presupune atingerea unui subiect delicat cu medicii. Au un blocaj profesional legat de oamenii care se recuperează în urma unei condiţii de sănătate presupusă a fi în fază terminală.

Cei care doresc sfaturi pentru supravieţuire când medicii îi diagnostichează cu o boală gravă trebuie să-şi dezvolte propria strategie de supravieţuire. Cea mai bună modalitate de a evita pesimismul medicilor este să vorbiţi cu oameni care au supravieţuit. Să citiţi relatări despre supravieţuire care includ poveştile detaliate despre ceea ce a simţit, a gândit şi a ales să facă persoana respectivă.**

O a doua provocare

O altă provocare în încercarea de a înţelege de ce este nevoie pentru a vă recupera în urma unei boli sau răni grave este că modul fiecărui individ de a deveni un supravieţuitor este unic. Aşadar nu există un transfer direct a ceea ce trebuie să faceţi de

*O copie a unui scurt raport special al lui Brendon O'Regan, primul director de cercetare al Institutului de Ştiinţe Noetic, denumit „Vindecare, remisie şi tratamente minune" este disponibilă online pe www.FindArticles.com. Siteul Institutului de Ştiinţe Noetic este www.Noetic.org.

**Mai multe informaţii pot fi găsite pe www.THRIVEnet.com; vedeţi, de asemenea, şi secţiunea „Lecturi recomandate", la pagina 232.

la o persoană la alta. Nu există reguli, formule, rețete. Ceea ce a spus o persoană că a funcționat în cazul ei nu se va potrivi neapărat cu ceea ce trebuie să faceți voi, dar poate vă veți simți inspirați şi veți continua să căutați şi să experimentați pentru a descoperi ce *este* potrivit pentru voi.

Recuperarea Barbarei Brewster de pe urma unei scleroze multiple a presupus încheierea unui mariaj nesatisfăcător, renunțarea la mica afacere pe care o deținea şi descoperirea şi tratarea unei infecții ginecologice şi a unor alergii uşoare la multe dintre alimentele obişnuite. A trebuit, de asemenea, „să facă schimbări şi la alte niveluri", spune ea: „Să renunț la obiceiuri învechite, să-mi stabilesc tipare de comportament mai sănătoase, să-mi reorganizez convingerile, să aleg întoarcerea interioară, încrederea şi abandonarea în fața unei puteri superioare." În cartea ei, *Journey to Wholeness*, spune: „Nu aveam habar cum să fac asta sau unde mă va duce acest proces."

Modul Barbarei de recuperare nu poate fi repetat cu succes de nimeni altcineva pentru că circumstanțele ei de viață, modalitatea de gândire, boala pe care a dezvoltat-o şi natura drumului ei către recuperare au fost unice pentru ea, lucru valabil, probabil, pentru toți.

Trezirea la realitate

Siegel spunea că majoritatea pacienților care se fac bine reacționează la boală ca la *un apel de trezire la realitate*. Prin asta vrea să spună că fac schimbări majore în modul lor de a trăi, a vorbi, a gândi, a simți, a mânca şi a petrece timpul. Într-un articol publicat în revista *Parade*, la scurt timp după atacul de cord, gazda emisiunii televizate Larry King scria: „Până să suport operația coronariană.... am crezut cu adevărat că sunt nemuritor. Conştientizarea şocantă că am fost aproape de moarte a reprezentat o deşteptare brutală pentru mine... Un atac de cord schimbă totul.

Te întorci spre latura interioară şi te gândeşti foarte bine la ce înseamnă viaţa pentru tine."

Indivizii care îşi schimbă modul în care trăiesc, mănâncă, gândesc şi simt realizează deseori ceea ce par a fi nişte recuperări miraculoase. În 1975, veterinarul australian Ian Gawler se antrena pentru decatlon când a observat că i-a apărut o umflătură pe piciorul drept. Pentru că umflătura nu a dispărut, a consultat un doctor. S-a descoperit că avea un cancer osos virulent şi trebuia să i se amputeze piciorul. Tratamentul medicamentos nu a oprit boala; tumorile îi apăreau pe tot corpul. În 1976, medicii i-au spus ca mai avea de trăit între trei şi şase luni.

Rememorând experienţa în cartea sa *Peace of Mind,* Gawler povesteşte că a căutat şi a început să practice „o serie întreagă de lucruri care să îi stimuleze sistemul imunitar." Medita timp de cinci ore pe zi. A mers la vindecători. A urmat un regim alimentar dietetic intensiv. Cincisprezece luni mai târziu, tumorile dispăruseră în totalitate - lucru confirmat de un consult medical amănunţit.

Hei! Am corpul unui om!

Schimbările, pentru cineva care a fost aproape de moarte, încep de obicei cu înţelegerea faptului că al lui sau al ei corp se supune şi el legilor naturii. Larry King spunea: „Ai un atac de cord. Primul lucru la care te gândeşti este: «Trebuie să-mi schimb viaţa.»... Dacă fumaţi, vă lăsaţi de fumat. Dacă sunteţi sedentar, începeţi să faceţi sport. Dacă preferaţi să mâncaţi fripturi, trecuţi pe peşte şi pui la grătar." King, ca şi alţii care au primit apelul de deşteptare, a încetat să mai facă lucruri care contribuie la apariţia bolii şi a început să prefere lucruri care au condus la îmbunătăţirea sănătăţii. Mesajul este că trebuie să priviţi ambele laturi ale procesului de recuperare, aşa cum afirma Howard S. Friedman în *The Self-Healing Personality:* înţelegerea autovindecării este

incompletă fără înțelegerea lucrurilor pe care le fac ființele umane și care duc la apariția bolii.

Un plan de acțiune pentru a ne îmbolnăvi singuri

Dacă ați dori să dezvoltați intenționat o boală gravă sau fatală, ce ați face?

Răspunsul la această întrebare provocatoare vă poate spune multe despre predispozițiile unei persoane la boală – și invers, ce anume contribuie la supraviețuirea și prosperitatea persoanei.

Iată factorii care apar în mod obișnuit pe listele participanților la workshopuri despre ce ar putea face o persoană pentru a dezvolta boli care să îi amenințe viața:

- A te epuiza. A duce o viață la foc continuu. A nu te odihni suficient. A sta treaz până târziu, a te trezi foarte devreme. A te energiza cu cofeină.
- A mânca alimente grase și sărate. A bea băuturi pline de zahăr. A evita legumele, fructele proaspete și cerealele.
- A fuma și a bea frecvent. A folosit calmante și stimulente pentru a controla starea de spirit.
- A face sex neprotejat cu mulți parteneri. A vă injecta droguri folosind un ac care nu este steril.
- A vă înfuria pe ceilalți, dar a vă ascunde sentimentele. A vă face griji în permanență. A fi nefericit, dar a pretinde că ești fericit.
- A intra în multe datorii. A nu plăti facturi și a fi terorizat de fiecare dată când sună telefonul sau bate cineva la ușă.
- A-ți displăcea viața pe care o duci și relațiile pe care le ai, dar a nu face nimic să schimbi ceva. A da vina pe alții pentru nefericirea ta. A te simți neajutorat și fără speranță. A te simți ca într-o capcană. A te baza pe câștigul la loterie ca soluție pentru problemele tale.

Această listă despre cum să te îmbolnăveşti singur sugerează că mulţi oameni se comportă ca şi cum ar dori să dezvolte boli serioase. Nu ar fi putut face o treabă mai bună în încercarea de a se îmbolnăvi nici dacă ar fi vrut intenţionat.

Este posibil ca fumatul, mâncatul, băutul excesiv şi o viaţă hectică, plină de nervozitate, să fie o formă mai înceată, dar sigură de sinucidere? Este posibil, dar mai este un alt motiv pentru care oamenii se agaţă de aceste acţiuni care îmbolnăvesc şi rezistă în faţa eforturilor celorlalţi de a-i face să se schimbe. Informaţiile despre cum să ducem o viaţă lungă, sănătoasă nu fac parte din cunoştinţele noastre de bază ca fiinţe umane.

Timp de mii de ani, zicala: „Mâncaţi, beţi şi fiţi veseli pentru că mâine vom muri" a fost o filosofie de viaţă validă. Se potrivea cu mersul lucrurilor. Descoperirea că fiinţele umane au un corp creat pentru a trăi într-o stare de sănătate bună mai bine de o sută de ani este de dată recentă.

Pentru a trăi mult, trebuie să ne creăm aşteptări diferite faţă de fiinţele umane din trecut. Istoriile familiale, poveştile din cărţi şi piese de teatru, filme şi programe de televiziune arată cum majoritatea fiinţelor umane mor din cauza bolilor de bătrâneţe în jurul vârstei de şaizeci, şaptezeci de ani, dacă nu şi mai devreme. Astfel de imagini ne influenţează aşteptările personale. Aşteptările se îndeplinesc. Consideraţi că ceva vi se va întâmpla şi vă comportaţi de asemenea manieră încât faceţi să se întâmple.

Iată câteva întrebări la care să reflectaţi:

- Cât vă aşteptaţi să trăiţi? Există vreo convingere în familia voastră legată de vârsta la care se moare?
- Vreţi să ajungeţi la o sută de ani sau mai mult? Ce imagini vă vin în minte dacă vă imaginaţi la o sută de ani? Vă puteţi imagina având o viaţă activă, sănătoasă, fericită la o sută de ani sau mai mult?

- Ați avut o reacție negativă față de cineva care a încercat să vă facă să vă schimbați un obicei de viață precum fumatul, băutura, mâncatul sau munca excesivă? Cât de important este să le dovediți că nu vă pot *face* să vă schimbați? Merită să muriți pentru asta?

Schimbările interioare necesită o simțire și o gândire diferite

O cunoștință veche de-a mea a murit de cancer uterin acum ceva timp. Era consilier pe probleme metafizice, adeptă a New Age, zâmbitoare și afectuoasă, care a încercat toate tratamentele de cancer disponibile, atât tradiționale cât și netradiționale, fără rezultate pozitive. Când i-am sugerat că e posibil să existe o relație între localizarea cancerului ei și faptul că nu și-a exprimat niciodată furia pentru că fusese molestată de tatăl ei vitreg în copilărie, mi-a explicat să ea simțea o dragoste necondiționată pentru toate ființele umane, inclusiv față de tatăl ei vitreg.

Poate în cazul ei nu era vreo legătură, dar este o ciudățenie a naturii umane că atunci când oamenii dezvoltă afecțiuni, de cele mai multe ori refuză sugestiile de a nu mai face ceea ce aparent a contribuit la acea afecțiune de la bun început. Provocarea legată de recuperare de multe ori se reduce la ideea dacă persoana va încerca să facă exact opusul obiceiului atât de bine practicat.

Pentru o persoană crescută să fie bună, schimbarea interioară va presupune, probabil, să înceteze să mai fie atât de drăguță și să înceapă să devină furioasă. Cercetări realizate în Europa, prezentate de Hans J. Eysenk în articolul „Healt's Character", indică faptul că oamenii care își reprimă sentimentele de furie sunt mai predispuși la cancer, în timp ce oamenii care sunt frecvent furioși pe ceilalți sunt mai predispuși să facă atacuri de cord. Petru un individ, schimbarea interioară poate consta în a fi mai puțin

tolerant şi iertător, a învăţa să-şi exprime sentimentele de furie. Pentru altcineva, schimbarea constă în a deveni mai tolerant şi iertător, a învăţa cum să renunţe la furie.

Raţiunea pentru a face exact opusul este de a stabili un echilibru emoţional intern. De fiecare dată când aveţi un sentiment există o activitate neurochimică corespondentă în corpul vostru. Obiceiurile care cântăresc greu la nivelul emoţiilor şi gândurilor creează un dezechilibru pereche cu sistemul fizic, ceea ce duce la vulnerabilitatea corpului în faţa afecţiunilor şi bolilor.

Mulţi oameni consideră în mod greşit că identitatea lor este legată de gândurile şi obiceiurile pe care le au. Se gândesc că nu ar mai fi ei dacă ar renunţa la anumite obiceiuri mentale şi emoţionale învăţate în copilărie. Pentru persoana crescută să fie un copil bun, de exemplu, a învăţa să aibă o dragoste de sine sănătoasă este un lucru dificil, chiar dacă aproape toată lumea care activează în domenii ale vindecării subliniază importanţa dragostei de sine la oamenii cu probleme şi boli grave.

Dragostea de sine este esenţială pentru depăşirea fricii de a nu fi iubiţi de ceilalţi la bătrâneţe, obiceiuri care vă seacă de energie. Dragostea de sine trebuie să fie suficient de puternică pentru a sprijini gândul că meritaţi o viaţă mai fericită, mai sănătoasă. Este nevoie de dragoste de sine pentru a fi motivaţi să faceţi eforturi să aveţi o viaţă mai bună, una care să vă susţină bunăstarea.

Ed Roberts, care şi-a petrecut o mare parte a vieţii în aşa-numitul aparat *plămân de oţel*, a jucat un rol important în a convinge statul California să construiască Centrul pentru o viaţă independentă a persoanelor cu dizabilităţi. Într-un interviu în *This Brain Has a Mouth* a rememorat cum lupta dificilă şi lungă a început pe vremea când era student la Universitatea din California, facultatea Berkley, în anii '60. Povestea că oamenii implicaţi în construirea primului Centru pentru o viaţă independentă a persoanelor cu dizabilităţierau, de fapt, „oameni cu dizabilităţi progresive,

precum scleroză multiplă, distrofie multiplă, oameni a căror dizabilitate era gravă. S-au implicat în politicile centrului şi au trăi mai mult - nu un an sau doi, ci cincisprezece sau douăzeci."

Roberts, care ulterior a fost numit directorul departamentului de reabilitare din statul California, spunea în cadrul interviului: „Oamenii care sunt activi, care sunt motivaţi, nu se îmbolnăvesc atât de mult."

Uneori, schimbarea interioară care duce la recuperare poate că înseamnă să te dedici mai puţin întrajutorării celorlalţi. Anne Seitz avea treizeci şi nouă de ani, o căsnicie fericită şi era mama a patru băieţi când s-a dus la doctorul ei pentru un consult de rutină. A considerat că este ciudat să se ducă şi a doua oară pentru analize suplimentare, dar a presupus că doctorul era doar minuţios.

În momentul în care a intrat în cabinetul lui pentru a afla rezultatele, a devenit anxioasă când a văzut privirea rezervată a doctorului. Mi-a mărturisit: „A trebuit să mă apuc de braţele scaunului şi să ţin strâns de ele pentru a nu leşina când mi-a spus că am cancer ovarian. Mi-a explicat că nici o operaţie sau tratament nu mă poate salva şi că mai am cel mult un an de trăit. Mi-a sugerat să îmi rezolv ce era încă nerezolvat."

Afară, în maşina ei, a cedat nervos şi a început să plângă. Îşi iubea soţul. Îşi iubea fiii. Nu vroia să îi părăsească. După un timp şi-a îndreptat spatele şi a inspirat adânc. Şi-a spus: „Dacă va trebui să mor tânără, mă voi bucura de ce mai e din viaţa mea cât timp mai sunt aici!" În drum spre casă s-a oprit la piaţă şi a cumpărat homari proaspeţi pentru cină. A pregătit familiei desertul preferat.

Câteva zile mai târziu, Anne a decis: „Dacă mai am doar un an cu familia mea, va fi cel mai bun an din viaţa noastră." Nu s-a mai dus la şedinţe. A refuzat toate invitaţiile. A încetat toate activităţile care nu implicau ceva plăcut alături de soţ şi copii. Acest lucru se întâmpla în 1971. Decenii mai târziu, mi-a spus că se

bucură de cei trei nepoți și că viața ei „continuă să se îmbunătățească considerabil odată cu vârsta."

Anne nu s-a devotat activităților fericite cu familia cu scopul de a scăpa de cancer. Recâștigarea sănătății a fost un rezultat neașteptat în urma momentelor minunate pe care le avea cu ei zilnic.

Pentru Anne, a scăpa de boală nu a fost un obiectiv. Recuperarea ei a rezultat din schimbările pozitive făcute în viața sa. A încerca să-ți faci corpul să nu mai fie bolnav este un obiectiv negativ. Orice obiectiv negativ, precum a nu mai fuma sau a nu mai fi bolnav, este dificil de atins. Un obiectiv pozitiv este să învățați să faceți ce este bine pentru sănătatea și starea voastră de bine.

Gestionarea autovindecării

Ar fi de folos să explic aici titlul ales pentru acest capitol. Chiar dacă *autovindecarea* este o expresie mai des folosită, nu sunt de acord cu ideea că cineva poate efectiv să se vindece de unul singur. Ceea ce face însă o persoană este să aleagă o schimbare care facilitează vindecarea. Anne Seitz nu a avut intenția să se vindece. Ceea ce a făcut ea a fost să-și schimbe viața de o asemenea manieră încât a dus la dispariția tumorilor. Expresia *gestionarea vindecării* ne oferă însă o perspectivă mai largă. Încorporează orice recuperare care are loc după ce ne decidem să trăim o viață de o mai bună calitate și să facem schimbări. Vindecarea poate surveni intenționat sau nu, ori poate arăta gândurile interioare sau stilul de viață extern.

Schimbarea poate însemna să deveniți sfidători

Joyce Goetze mi-a spus că după ce a aflat că furunculii care îi apăreau pe corp erau simptome ale leucemiei, a început chimio-

terapia în spital. A stat acolo treizeci şi trei de zile. După o săptămână de pauză, s-a reîntors pentru chimioterapie. Mi-a spus:

Eram supărată şi furioasă. Am fost crescută în spiritul catolic. Mă întrebam: „Oare ce am făcut? De ce mă pedepseşte Dumnezeu?"

Părinţii mă duceau pe malul mării cât de des voiam. Mă simţeam obosită, dar voiam să mă plimb pe plajă cu copiii mei. Doar simplul mers era obositor, dar mă străduiam. Uneori stăteam şi priveam valurile. Plângeam, plângeam până nu mai aveam lacrimi. Când mă întorceam acasă, dormeam ore întregi. Tatăl meu îmi tot repeta să nu mă obosesc.

După câteva săptămâni am observat cum doctorii şi părinţii mă limitau, îmi puneau restricţii. Doctorii îmi spuneau când voi muri, părinţii mei îmi spuneau că îmi vor creşte copiii. Am fost crescută să îmi ascult tatăl, care era strict cu noi. Doctorii văzuseră sute de pacienţi, ei erau experţii. Făcuseră asta de sute de ori, dar pentru mine era prima dată. Vorbeau cu mine de parcă eram o statistică. Dar ei nu vedeau că *eu* sunt cea cu leucemie. Nu îmi plăcea cum îmi vorbeau. Nu sunt o statistică. Sunt eu.

Mă tot gândeam la anul pe care îl mai aveam de trăit. Am văzut că era exact cum credeau doctorii că o să fie. Doctorii restrângeau timpul pe care îl mai aveam de trăit. Am decis să iau atitudine. Am decis că eu voi deţine controlul. Am decis că eu voi rezolva asta. Era o încercare cu bătaie lungă, dar aveam de gând să o fac. Nu trebuia să îi las pe doctori şi pe părinţi să mă limiteze la cât mai am de trăit.

Mă reîntorceam pe plajă de câte ori puteam. Făceam cu adevărat presiuni din punct de vedere emoţional asupra mea. Mă simţeam precum mingiuca de cauciuc legată cu elastic de paletă. Îmi repetam mereu că nu vreau să mor, că nu voiam ca altcineva să îmi crească copiii. Voiam să îi cresc eu. Îmi împingeam limitele. Am întors totul pe dos şi din nou invers şi înapoi. M-am împins la limită pentru a-mi recâştiga controlul asupra emoţiilor şi vieţii mele.

Am plâns şi când nu mai puteam să plâng, mă rostogoleam prin nisip râzând. Probabil că păream nebună pentru oamenii care

treceau pe acolo. Am 1,55 m înălţime şi aveam o greutate de doar treizeci de kg. Hainele atârnau pe mine ca robele. Mi-am pierdut tot părul. Nu puteai distinge dacă eram bărbat sau femeie. Purtam o eşarfă sau o şapcă pe cap. Când bătea vântul, aproape că mă lua pe sus. Uite-o pe această persoană ciudată şi slăbănoagă care stă lână ocean plângând şi râzând. Nu mi-am stabilit nici un obiectiv. Trăiam zi după zi.

Apoi, într-o zi de primăvară, după aproape opt sau nouă luni de la prima mea vizită la spital, tatăl meu mă aducea acasă de la chimioterapie. Era o zi însorită, iar florile înfloreau. Am ştiut dintr-o dată că aveam sub control leucemia; nu ea mă controla pe mine. Am ştiut că am controlul asupra ei.

Am continuat aşa, zi după zi, săptămână după săptămână, până s-a sfârşit anul. Până la sfârşitul verii eram încă în viaţă şi deveneam mai puternică. Chimioterapia mă supăra. Nu îmi plăcea. Nu poţi mânca – sau dacă mănânci dai totul afară. Dar ştiam că trebuie să o fac şi m-am obişnuit cu ea. Doctorul meu era surprins. S-a scărpinat în cap. Nu putea explica de ce sunt încă în viaţă, dar mi-a spus: „Continuă."

Am fost la chimioterapie timp de doi ani până să o întrerup. Doctorii oncologi mi-au spus că leucemia va fi în remisie unul, doi sau trei ani după care va reveni. Le-am spus să nu mă restricţioneze pe mine cu trei ani ai lor.. I-am rugat să nu îmi mai vorbească vreodată în felul acela.

Supravieţuitorii nu sunt pacienţi buni

Bernie Siegel a descoperit că oamenii care s-au recuperat în urma unor stadii avansate de cancer sunt deseori descrişi de personalul spitalului ca fiind *pacienţi dificili.* El mai spune că atunci când analizează un caz, îi place să vadă pe fişele din spital care consemnează că pacientul este „necooperant", „pune întrebări legate de analize", „cere să fie informat în legătură cu rezultatul analizelor" şi „insistă să i se explice tratamentele".

Aceşti pacienţi dificili întreabă de ce nu sunt folosite alte tratamente sau insistă ca doctorii să încerce ceva diferit. Sunt pacienţi cu atitudine. Atitudine care este sub controlul propriei persoane, nu al doctorilor. Aceasta nu este o atitudine căreia medicii îi fac faţă prea bine.

Cine sunt ei să vă spună ce este imposibil?

De la medicii lui Feldenkrais am aflat că Moshe Feldenkrais avea un genunchi cu probleme din cauza anilor în care a jucat fotbal şi a participat la competiţii de arte marţiale. Doctorii i-au spus că sunt 50 la sută şanse de a-şi salva gamba prin operaţie. Nu i-a plăcut această şansă. Moshe, fizician fiind, s-a gândit că dacă tot corpul uman se poate vindeca singur, îşi va ajuta genunchiul să facă exact asta. A studiat cărţile de anatomie şi fiziologie pentru a afla structura precisă şi funcţia fiecărui muşchi, începând cu piciorul şi până la şold. Apoi a creat şi a practicat o serie de mişcări scurte, nedureroase, cu repetare frecventă, menite să reconstruiască conexiunile şi tiparele neuromusculare. A reuşit şi a continuat să îi înveţe şi pe alţii cum să folosească metodele pe care le-a inventat. Mulţi oameni descoperă eliberarea fizică de durere combinând metoda Feldenkrais cu exerciţiile Pilates.

Vindecarea ţine mai mult de asumarea responsabilităţii decât de un tratament specific

Mulţi au auzit cum răposatul Norman Cousins, editor cu ştate vechi al *Saturday Review*, a folosit râsul pentru a se recupera în urma unei boli fatale. Când îi întreb pe oameni care e lecţia pe care o putem trage din povestea sa, de obicei mi se spune: „Râsul îţi face bine." Pentru mine, însă, lecţia importantă ţine de felul în

care Cousins a reacționat atunci când doctorii i-au spus că moare.

În august 1964, Cousins s-a îmbolnăvit foarte grav. Se deplasa cu mare dificultate. A fost supus unor analize medicale amănunțite. A consemnat în cartea sa, *Anatomy of an Illness*, că exista:

> Un consens în faptul că sufeream de o gravă boală a colagenului – o boală a țesutului conjunctiv... Colagenul este substanța fibroasă care fixează celulele. Așadar, într-un fel, deveneam de nelipit. Aveam mari dificultăți în a-mi mișca membrele și chiar în a mă întoarce pe cealaltă parte în pat. Pe corp mi-au apărut noduli, substanțe sub piele precum pietrișul, ce indicau natura sistematică a bolii. În cel mai groaznic moment al bolii, maxilarele îmi erau aproape încleștate.

Durerea din corpul lui era atât de mare încât nu putea dormi. Specialiștii chemați să se ocupe de cazul lui au descoperit că țesutul conjunctiv din măduva spinării se dezintegra și el. Cousins și-a întrebat doctorii ce șanse are să se recupereze. „A fost sincer cu mine, recunoscând că unul dintre specialiști i-a spus că exista o șansă la cinci sute. Specialistul îi mai spusese că el personal nu asistase la vreo recuperare de acest fel."

Cum anume a reacționat Cousins? El a spus: „Toate astea mi-au dat ceva de gândit. Până în acel moment, fusesem mai mult sau mai puțin dispus să îi las pe doctori să se îngrijească de starea mea. Dar acum simțeam nevoia să mă implic. Era clar pentru mine că dacă îmi doream să fiu acel unu din cinci sute ar fi fost cazul să reprezint ceva mai mult decât un observator pasiv."

A început să pună întrebări. Căutarea lui după informații despre modul în care oamenii se recuperaseră de pe urma unor boli grave l-au condus la vitamina C și la terapia prin râs. A decis

că spitalul nu era un loc bun pentru a se face bine. S-a externat şi s-a mutat într-o cameră de hotel. A închiriat casete video cu emisiunea *Camera ascunsă* şi a făcut rost de filmele cu Charlie Chaplin. A descoperit că după o oră de râs din toată inima putea adormi şi putea să se odihnească aşa cum trebuie. Treptat şi-a recâştigat sănătatea şi a continuat să scrie şi să vorbească despre valoarea râsului.

Puzzle-ul doctor – pacient

Diferenţele de reacţie ale pacientului şi medicului, unul faţă de celălalt, sunt un puzzle dificil de descifrat. Unii medici vorbesc într-o asemenea manieră pacienţilor încât îi descurajează şi îi fac să-şi piardă speranţa. Cousins, pe de altă parte, în scrierile despre recuperarea sa, spune: „Dacă ar fi trebuit să ghicesc, aş spune că principala contribuţie adusă de doctorul meu pentru îmblânzirea şi posibil înfrângerea bolii mele a fost faptul că m-a încurajat să mă consider un partener demn de respect pentru el în toată afacerea asta. Mi-a activat la maximum energiile mele subiective."

Pe de altă parte, când Bernie Siegel a anunţat înfiinţarea unui grup de sprijin unde oamenii care sufereau de cancer să poată afla cum ar fi posibil să trăiască mai bine şi mai mult, a avut parte de o mare surpriză. A trimis o sută de scrisori şi a presupus că oamenii care sufereau de cancer vor spune şi altora şi se va duce vestea. „Începusem să devin nervos neştiind cum mă voi descurca cu mulţimea care va apărea", mărturiseşte el.

Câţi au venit? Doisprezece.

Siegel povesteşte că atunci a aflat că există trei tipuri de pacienţi. El estimează că între 15 şi 20%, la un anume nivel al subconştientului, îşi doresc să moară şi aşa vor face, oricât de bun ar fi tratamentul lor. Între 60 şi 70% cooperează pasiv cu orice ar zice doctorul. Au nevoie de o autoritate care să le spună ce trebuie să facă şi cooperează integral, incluzând aici şi moartea, dacă

doctorii sugerează acest lucru. Însă între 15 şi 20% sunt pacienţii speciali. Refuză să fie victimele cancerului sau să-i lase pe doctori să-i descurajeze. Pentru aceste din urmă persoane a fondat Siegel reţeaua naţională de grupuri destinate Pacienţilor speciali cu cancer (EcaP), deoarece majoritatea spitalelor şi doctorilor nu sprijineau acest spirit al pacienţilor necooperanţi.*

Cine deţine controlul?

Puzzle-ul începe să prindă contur pe măsură ce explorăm două modalităţi semnificative prin care medicii şi pacienţii diferă unii faţă de alţii. Uneori, diferenţele dintre doctori şi pacienţi sunt benefice, alteori sunt o nepotrivire supărătoare.

Mulţi doctori se enervează pe pacienţii care nu urmează ascultători instrucţiunile şi care nu vor să accepte că prognosticul doctorului este pentru ei cel corect. Aceşti doctori nu sunt, de obicei, deschişi să ia în considerare informaţii despre tratamentele alternative propuse de pacienţi sau de rudele lor. Alţi doctori, însă, apreciază un pacient care pune întrebări, doreşte explicaţii, sugerează schimbări în tratament şi joacă un rol activ în a pune bazele unui plan de recuperare.

Când vine vorba de pacienţi, cei mai mulţi vor ca doctorul să le spună ce să facă. Nu caută şi nu doresc să audă sfaturi despre ce pot face de unii singuri. Alţi pacienţi, însă, îi sfidează pe doctorii care se aşteaptă ca pacienţii să facă ce li se spune.

Unii oameni cred că sunt controlaţi de forţe externe lor, că sunt pionii *sorţii*. Alţii se simt responsabili pentru orice s-ar întâmpla în vieţile lor – sănătatea sau boala, succesele sau eşecurile lor.

Psihologii fac referire la această variabilă a personalităţii ca la „locusul de control intern-extern." Bonnie Strickland, în

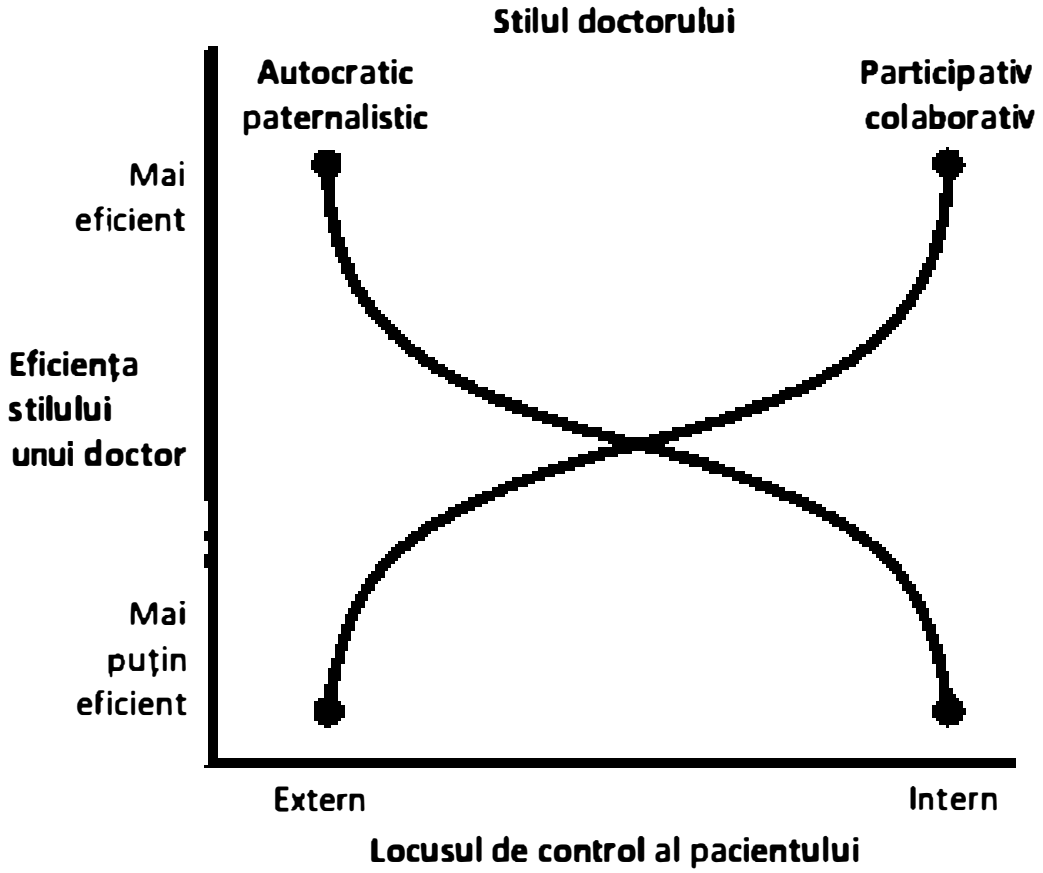
*Pentru mai multe informaţii accesaţi www.ECaP-Online.org

adresarea sa prezidențială către Asociația Psihologilor din America, spunea că oamenii cu un locus de control extern ridicat răspund bine la placebo. Atunci când doctorul spune că medicamentul sau tratamentul va funcționa, chiar dacă este vorba de o pilulă cu zahăr, de obicei persoana se face bine. Pe de altă parte, oamenii cu un locus al controlului intern ridicat nu reacționează la placebo. Ei cer dovada. Ei nu reacționează bine când un doctor spune: „ia asta", fără să le explice cum şi de ce va funcționa sau de ce acest medicament este mai bun decât altul.

Aşadar avem o situație în care exact aceleaşi cuvinte şi aceeaşi atitudine de sprijin emoțional pentru un pacient devin alienante pentru un altul.

Aşa cum arată şi graficul de pe pagina următoare, un doctor cu un stil autoritar nu reprezintă o soluție bună pentru un individ cu un locus de control intern, care e posibil să se înfurie pe un doctor care dă ordine pacienților. Dar acelaşi doctor se potriveşte perfect unui pacient cu un locus de control extern, care are nevoie de o autoritate pentru a controla ceea ce e de făcut.

Pe de altă parte, un doctor cu un stil participativ, deschis la minte, face pereche bună cu cineva asemănător lui Norman Cousins, care avea un puternic locus de control intern. Şi totuşi, acelaşi doctor poate face o pereche nepotrivită cu un pacient cu un locus de control extern.



Pacienţii mult exteriorizaţi nu doresc să li se acorde posibilitatea de a alege, să li se spună despre probabilităţi, să li se pună întrebări legate de evoluţia bolii în acel moment sau să fie făcuţi vinovaţi pentru că nu au dorinţa de a-şi schimba viaţa. Specialistul în reabilitare William Meagher mi-a explicat că ei vor ca un doctor să le spună ce medicamente să ia şi ce tratament să urmeze. De exemplu, la ceva timp după această conversaţie, am văzut-o pe secretara de la facultatea din zonă şchiopătând pe stradă. Când am întrebat-o ce s-a întâmplat, mi-a spus că a dezvoltat o boală a nervilor musculari la picioare şi braţe. În timp ce discutam, am încercat să aflu dacă face ceva pe cont propriu pentru a-şi recăpăta sănătatea. I-am spus: „Ştiu de unde poţi face rost de informaţii dacă te interesează."

„Nu", mi-a răspuns ea, „doctorul meu mi-a spus că mulţi îmi vor oferi sfatul, dar eu să nu-i ascult. El se ocupă de tratamentul meu. Voi face ce îmi spune doctorul."

A fi atât intern, cât şi extern

Tendinţele paradoxale regăsite la supravieţuitori se aplică şi în cazul locusului de control intern-extern. Joy Blitch ştia că tumorile enorme care creşteau în pieptul ei nu erau normale. Femeie religioasă, se ruga pentru sănătate, dar tumorile continuau să crească. Când a acceptat într-un final ca soţul ei să o ducă la un consult medical, doctorul a spus că tumorile erau prea mari şi că deveniseră inoperabile. I-a sugerat că nu mai avea decât câteva zile de trăit.

„Am plâns până la epuizare timp de o săptămână, adormeam plângând pentru că eu îl credeam pe specialistul care îmi spusese că mai aveam doar o săptămână de trăit. Ba chiar am făcut toate aranjamentele pentru înmormântare!"

Joy a rămas în spital, dar deşi a refuzat chimioterapia şi tratamentele cu radiaţii, nu a murit aşa cum se aşteptau. Doctorii îi spuseseră să nu se plimbe pentru că asta nu ar face decât să înmulţească celule canceroase în corpul ei. Au sfătuit-o să nu vorbească prea mult şi i-au spus că vizitatorii o vor deranja. Joy mi-a mărturisit:

> M-am rugat lui Dumnezeu pentru îndrumare.... Cumva ştiam că erau încă multe lucruri neterminate în viaţa mea, că încă mai aveam lucruri importante de făcut. Voiam să îmi cresc fiul şi să îl privesc cum creşte. Voiam să continui să muncesc alături de soţul meu pentru mica noastră afacere domestică. Aveam muncă creştină importantă de dus la capăt.
>
> După cinci luni de stat în pat, fără a fi în preajma oamenilor, fără a merge şi toate celelalte lucruri pe care doctorii mi-au spus să nu le fac, am decis că dacă mă port ca şi cum aş fi fost bine şi nu bolnavă poate mă voi face bine. M-am programat apoi constant: „Contează ceea ce cred eu, nu ceea ce cred doctorii!"

„Unul câte unul, lucrurile pe care mi le spuseseră au început să nu mai conteze în mintea mea." Schimbarea nu s-a petrecut

instantaneu. „A trebui să lucrez la fiecare lucru în parte", a mărturisit ea. „Prima dată am ignorat instrucțiunea «nu vorbi cu voce tare». Apoi «nu sta în preajma oamenilor», «stai în pat» şi, în final, «nu merge prea mult»."

Un an mai târziu era înapoi acasă. Se plimba în fiecare zi şi vorbea cu oamenii atât cât îşi dorea. Joy avea încă tumorile, însă credea, în urma citirii Bibliei, că dacă va găsi un preot care să îndeplinească ritualul de vindecare, Dumnezeu o va vindeca complet. „Preotul meu nu a vrut să facă asta. I-am arătat pasajul din Biblie, dar m-a refuzat. Am fost şi la alți preoți, dar nu voiau să facă ritualul. Am telefonat multor biserici. Am găsit într-un final un doctor în Chicago care ştia de ritual şi mi-a spus că îl va îndeplini pentru mine prin telefon."

Joy a spus că imediat după ritual tumorile au început să se micşoreze. Câteva luni mai târziu, acestea dispăruseră cu desăvârşire. „Doctorul meu era uluit. S-a uitat peste dosar, dar a descoperit că nu făcuse nici o greşeală. Îi tot spuneam că a fost voia lui Dumnezeu să nu mor."

Joy a spus povestea ei prietenilor. A vorbit de recuperarea ei în cadrul conferințelor de afaceri. Oameni din toată țara îi telefonau noaptea târziu sau dimineața devreme pentru a-i cere ajutorul. Şi-a pierdut somnul. A încercat să îi ajute pe toți cei care o contactau. Scria scrisori. Se ruga pentru o lungă listă de oameni. Vorbea la telefon ore întregi.

Apoi tumorile i-au reapărut. S-a rugat pentru sănătate, dar acestea s-au mărit. S-a întors la doctor. Acesta i-a spus că boala ei era incurabilă. L-a pus pe preotul din Chicago să îi îndeplinească încă un ritual de vindecare şi din nou tumorile i-au dispărut.

De data asta a început să îi refuze pe majoritatea oamenilor care îi cereau ajutorul. Nu mai răspundea la telefon în timpul nopții. Îşi petrecea mai mult timp cu soțul şi cu fiul ei. Cinci ani mai târziu, tumorile au reapărut, iar rugăciunile şi ritualul de vindecare nu le-au mai putut face să dispară a treia oară.

Modalitatea de reacție a lui Joy față de convingerile doctorului a fost aceea de a folosi un stil intern de a transfera controlul asupra recuperării ei de la o autoritate externă la alta. A înlocuit acceptarea autorității doctorului în astfel de probleme cu credința ei în puterea lui Dumnezeu.

Vindecarea spirituală și vindecarea non-spirituală

Nu uitați că Blitch se aștepta să moară la sfârșitul acelei săptămâni - și totuși i-a derutat pe experți trăind încă mulți ani. Astfel de cazuri uluitoare nu sunt chiar atât de rare. Biserica creștină scientologică deține mii de mărturisiri ale oamenilor vindecați prin „puterea spirituală a minții", o metodă de vindecare „bazată exclusiv pe puterea vindecătoare a lui Dumnezeu, nu a minții umane."

La Lourdes, în Franța, în locul apariției Fecioarei Maria în 1858, au fost înregistrate peste șase mii de vindecări miraculoase. (Șaizeci și șapte dintre ele au trecut de analiza exigentă a Comisiei medicale internaționale și au fost în mod oficial declarate miracole.)

Deși există mulți oameni care se vindecă în urma unei experiențe spirituale, sunt și mulți necredincioși care trec prin vindecări. Un bărbat pe care îl cunosc, agnostic declarat, s-a vindecat de cancer de două ori. În ambele cazuri a folosit meditația și imaginația în maniera arătată de Carl Simonton și Stephanie Mathews-Simonton.

Vindecarea: vă puteți imagina așa ceva?

Carl Simonton, oncolog, și Stephanie-Simonton, psiholog, au creat tehnici de imaginare ce au avut rezultate impresionante chiar și cu pacienții diagnosticați ca având caractere maligne

incurabile. Aşa cum au precizat în clasica lor carte, *Getting Well Again with James L. Creighton,* aproximativ 9% dintre pacienţii care utilizează procese imaginative au scăpat complet de cancer, 8% au înregistrat o regresie a cancerului şi 11% au stabilizat boala. Pe scurt, cei 15 pacienţi din primul lor program au trăit în mare de două ori mai mult decât alţi pacienţi cu boli similare.

În 1974, tumoarea localizată în centrul spatelui lui John Evans a fost diagnosticată ca fiind melanom malign. Cancerul a mai fost localizat şi în nodulii săi limfatici. Lui John i s-a spus că şansele sale de a mai trăi măcar cinci ani, chiar şi cu operaţii extensive, sunt de zece la unu.

Reacţia lui John a fost: „Nu sunt o statistică. Sunt un organism uman care trăieşte, respiră şi gândeşte. Şi ca individ unic ce sunt, am în orice moment şanse de 50-50. Alegerea mea este ca viaţa „să meargă" în loc „să nu meargă!" L-a contactat apoi pe Carl Simonton prin telefon. John mi-a spus că Simonton l-a încurajat să-şi creeze propriile tehnici imaginative în acelaşi timp cu respectarea sfaturilor doctorului şi să folosească imaginaţia creativă ca adjuvant la tratamentul medical şi nu ca substitut pentru el.

Aşa cum mi-a spus mie şi a relatat în „Terapia prin imaginaţie", un articol apărut în *The Humanist,* imaginile mentale pe care John le-a folosit în timpul operaţiilor a fost să îşi imagineze că „celulele albe erau nişte câini albi imenşi, cu un straniu simţ al mirosului. Câinii mei de vânătoare adulmecau şi descopereau celule canceroase care se ascundeau. Celulele canceroase erau nişte rozătoare mici supărătoare care atunci când erau descoperite, câinii le atacau. Un câine le prindea şi le frângea gâtul. Vedeam apoi celulele moarte cum cedau."

Pentru fiecare persoană, imaginea trebuie să fie una pe care să o simtă la modul subiectiv că este puternică şi eficientă. Din acest motiv, probabil că nu funcţiona să li se spună ce să-şi imagineze. Cel mai bine pentru fiecare persoană este să inventeze ceea ce simte că poate fi un distrugător eficient al cancerului.

Vindecarea prin schimbarea monologului interior

Una dintre dificultățile în recomandarea imaginilor este că aproximativ jumătate dintre oameni nu pot crea în mod conştient imagini mentale. A le spune să creeze imagini mentale nu face decât să îi frustreze. Din fericire, a vă schimba modul de a vă gândi la boală şi monologul vostru interior poate avea, de asemenea, un efect vindecător.

John Evans şi-a învins cancerul, şi-a luat doctoratul în semantică şi consiliere, iar acum le predă oamenilor cum anume să gândească şi să vorbească despre boala lor astfel încât să sprijine vindecarea. De asemenea, vă încurajează să scrieți despre experiența voastră. Îi învață pe oamenii bolnavi să nu mai pună întrebări de genul: De ce mi s-a întâmplat mie asta? Şi doar să descrie ce li se întâmplă. Îi învață să înlocuiască întrebarea *De ce am această boală?* cu afirmația *Am această boală.* El spune că „odată ce clienții renunță la acel de ce eu, se vor afla pe drumul autovindecării.'"*

Louise Hay, autorul lucrării *You Can Heal Your Life,* spune că poate fi extrem de folositor pentru o persoană să caute răspunsuri la întrebări precum:

- De ce această boală în acest moment?
- Pe cine am nevoie să iert?
- Care este adevărul ce trebuie spus?
- Ce se petrece în viața ta acum?
- Eşti fericit?
- Ce anume îți spune corpul?
- Ce problemă rezolvă această boală?

*Pentru mai multe informații despre terapia prin scris utilă în procesul de autovindecare, vizitați website-ul lui John www.WellnessAndWritting Connections.com.

Hay, asistent social, ne învață că „singurul lucru cu care avem de-a face de fapt este un gând, iar un gând poate fi schimbat." Ca exemplu, grupul de sprijin înființat cu ani de zile în urmă pentru oamenii care suferă de SIDA a fost nevoit să își schimbe numele în grupul OCTCS, de la oameni care *trăiesc* cu SIDA. A învățat din interacțiunile cu supraviețuitorii că modul lor de a-și vedea condiția este de a înțelege că a fi HIV pozitiv este ca și cum ar avea o oarecare altă infecție cronică, iar o infecție poate fi tratată și se poate trăi cu ea. Mulți oameni din grupul ei de sprijin, care au fost infectați cu SIDA, au devenit supraviețuitori de cursă lungă, în timp ce alții nu au dezvoltat niciodată reacții violente ale SIDA.

Informații despre legătura dintre gânduri, cuvinte și boală există de mulți ani, deși nu i-a fost acordată o atenție generalizată decât de curând. Acum mulți ani, psihiatrul W.C. Ellerbroek scria în „Ipoteze legate de teoria unificată a comportamentului uman" un articol care a apărut în *Perspectives in Biology and Medicine*, că o «boală» este gestionată de toate evenimentele psiholingvistice și behavioriste din istoria vieții" unei persoane și din întregul câmp de experiențe de viață ale persoanei. Ellerbroek a argumentat că „având în vedere că posturile, vocile, comportamentele, cuvintele și gândurile sunt toate comportamente ce pot fi modificate, nu există atunci nici boală netratabilă."

Modalitatea lui de lucru cu pacienții includea în primul rând să îi învețe să-și descrie afecțiunea sau boala ca pe un comportament. De exemplu, i-a învățat să înlocuiască „am pojar" cu „pojăresc." În al doilea rând, și-a învățat pacienții să accepte că orice s-ar întâmpla este exact ceea ce ar trebuie să se întâmple. Orice boală sau stare de boală, a subliniat el, reprezintă efectul a tot ceea ce s-a întâmplat în viața persoanei și în lume.

Sunt mult mai multe de spus despre metoda de recâștigare a sănătății a lui Ellerbroek decât poate fi inclus aici. Ideea este că

schimbându-vă cuvintele, gândurile şi monologul interior pot apărea efecte pozitive miraculoase.

Monologul interior exagerat

În timp ce multe dintre învățăturile curente despre autovindecare subliniază puterea rugăciunii, a monologului interior pozitiv şi a imaginației, nici unul nu indică faptul că a face exces de zel poate avea efecte opuse. Emile Coué a observat că repetarea propoziției „Zi după zi, în toate aspectele, mă simt din ce în ce mai bine" poate avea efecte pozitive asupra sănătății, finanțelor şi relațiilor. Coué a deschis o clinică gratuită şi prin învățăturile lui a ajutat mii de oameni să îşi recapete sănătatea şi să-şi îmbunătățească viețile. Coueismul a împânzit Statele Unite şi a devenit o mişcare populară în anii '20.

Aşa cum cita John Duckworth în cartea sa, *Cum să foloseşti eficient autosugestia*, Coué spunea că efectul incantației/a mantrei/a afirmației funcționa cel mai bine când era repetată pasiv şi din când în când - fără a-i acorda prea multă atenție. De ce aşa? Pentru a evita legea efortului invers. Coué a descoperit că efortul conştient, puternic, ceea ce de multe ori este numit *voință*, poate declanşa un efect opus, de anulare. Voința conştientă, puternică, poate crea un gând opus în imaginația noastră. Declarând „Mă voi face bine!" poate apărea o voce plăpândă din imaginația voastră care spune: „Eşti sigur?" sau „Şi dacă nu te vei face?" Potrivit lui Coué, „Atunci când voința şi imaginația sunt în conflict, imaginația este invariabil câştigătoarea zilei."

Nu există calea cea bună - există doar calea potrivită pentru voi

Dacă vă aşteptați să vă faceți bine, atunci făcând ceea ce simțiți că v-ar fi de ajutor vă va aduce rezultate mai bune decât dacă ați

face ceva sperând că vă va fi de ajutor doar pentru că alții au spus asta. Puterea constă în a face ceea ce simțiți și credeți că e bine pentru voi, mai mult decât în metoda în sine.

Unii indivizi care dezvoltă forme grave de cancer, precum răposatul Paul Pearsall, autorul cărților despre cum să trăim cu bucurie, precum *Making Miracles: A Scientist's Journey to Death and Back*, se devotează complet tratamentelor. Ei combină ceea ce e mai bun din medicină cu rugăciunea și sprijinul familiei. Alții, precum un grădinar profesionist cunoscut de Bernie Siegel, care pleacă spunând: „Nu am timp să stau în spital" și s-a recuperat.

Profesia medicală înseamnă a învăța constant

Dacă sunteți bolnavi, cel mai important pas pentru supraviețuire este probabil să găsiți un doctor care să vă sprijine spiritul de supraviețuitor. Șansele de a găsi un astfel de medic sunt mai mari acum decât în trecut, deoarece profesia medicală acordă mai multă atenție sănătății și tot ce ține de redobândirea ei. Profesioniștii din sănătate au devenit mult mai dispuși să studieze relația dintre sentimente, gândire și sănătate, deoarece în sfârșit au un termen pentru acest subiect, pe care noi profanii cu greu îl putem pronunța. Termenul este psihoneuroimunologie (PNI).

Norman Cousins a fost desemnat de către Facultatea de Științe Medicale UCLA să organizeze conferințe despre PNI. Cartea sa, *Head First: The Biology of Hope*, oferă un bilanț ușor accesibil a multiplelor metode noi prin care doctorii și spitalele le oferă pacienților sprijin emoțional și creează medii de vindecare mai bune. În carte, de exemplu, el relatează că multe spitale au acum „camere de râs" unde rulează comedii.

Studiile științifice despre relația dintre minte și boală au făcut din conexiunea minte-trup o parte importantă din educația medicală modernă. Din ce în ce mai mulți doctori recunosc rolul

pe care îl joacă spiritul de supraviețuitor al individului. O femeie mi-a relatat de curând că atunci când a fost diagnosticată cu cancer, doctorul ei i-a spus: „Dacă trăieşti sau mori depinde de tine. Eu pot trata cancerul, dar tu vei decide dacă tratamentul va avea succes sau nu."

Ceicare doresc să trateze persoana în ansamblul ei, şi nu doar boala, au pus bazele unei rețele naționale de doctori care practică medicina holistică. În cadrul conferințelor, ei includ sesiuni pentru a învăța cum să devină ei înşişi un exemplu de urmat prin adoptarea unui stil de viață mai sănătos.*

Multe spitale au construit centre de sănătate destinate tratării bolilor cronice incluzând luarea în calcul şi a nevoilor de sănătate mentală ale pacienților şi dezvoltarea oportunităților pentru familie şi prieteni de a se implica în procesul de tratare.

Există acum programe care creează condiții ce favorizează remisia spontană. Deseori promovează activități precum râsul, joaca, meditația, pictura, scrisul, sportul şi nutriția corectă. (Căutarea pe internet va genera foarte multe rezultate.) Deirdre Brigham, fondatorul şi directorul fostului program *Fă-te bine*, din Florida, mi-a spus la un moment dat: „Este ceva straniu. Când vezi pe cineva intrând la tine poți crede că în nici un caz persoana respectivă nu se va vindeca, şi totuşi mulți oameni în faze terminale din programul nostru devin mai sănătoşi şi intră în remisie spontană. Iar cei care nu se recuperează definitiv, devin mai sănătoşi, au un declin mai scurt şi mor mult mai repede şi mai liniştit." Cartea ei, *Imagery for Getting Well*, bazată pe programul în douăzeci şi opt de paşi, dezbate strategii minte-corp descoperite ca fiind valoroase pentru recâştigarea sănătății în timpul evoluției unei boli cronice.

Ideea este că dacă nu vă place cum vă vorbeşte un doctor sau un terapeut, căutați un altul - aşa cum ați face cu oricare persoană

*Pentru mai multe informații, vizitați website-ul Asociației americane de holistică medicală www.HolisticMedicine.org.

care vă oferă un serviciu pentru care plătiți. Şi mai important, este vital să vă asociați cu oameni care vă sprijină să vă mențineți o stare sufletească bună şi care vă ajută să vă simțiți iubiți.

Ajutor şi inspirație din partea supraviețuitorilor

Indivizii care au supraviețuit şi au depăşit dificultăți fizice extreme, de cele mai multe ori devin surse de informare şi încurajare pentru ceilalți. Helen Keller a fost surdă şi oarbă de la vârsta de doi ani. Prin intermediul profesoarei ei, Anne Sullivan, a învățat Braille, cum să vorbească şi cum să înțeleagă ce anume spuneau oamenii atunci când îşi punea degetele pe buzele lor. Era o studentă zeloasă. Câțiva ani mai târziu a absolvit cu onoruri Facultatea Radcliffe. În timpul celui de-al doilea război mondial, Keller a lucrat cu soldații care orbiseră, inspirându-le speranță şi curaj.

Scriitoarea Dorothy Woods Smith a suferit de poliomielită în copilărie. A muncit ani întregi să îşi îndrepte picioarele şi a învățat să meargă fără proteze. Peste ani, după ce a devenit asistentă medicală, educatoare şi consultant, a dezvoltat probleme post poliomielită. Avea spasme musculare la spate şi dureri de mijloc şi de picioare. A trebuie să apeleze la toți anii ei de experiență pentru a se recupera.

În prezent, scrie articole despre recuperarea de pe urma a ceea ce profesioniştii în sănătate consideră în mod greşit că este o condiție fără de speranță. „A creat o comunitate de vindecători pentru a strânge prăpastia dintre medicina convențională şi practicile de vindecare complementare." Ea le vorbeşte oamenilor cu dizabilități fizice despre „renunțarea la falsul confort al gândirii magice, de a nu-l împuternici pe doctor, pe asistentă, pe tarepeut să aleagă pentru noi şi a învăța, în schimb, să ne alăturăm profesioniştilor din sănătate de pe o poziție de parteneri."

John Callahan a devenit alcoolic la vârsta de doisprezece ani şi a rămas paralizat în urma unui accident de maşină imediat după ce a împlinit douăzeci şi unu de ani. În cartea sa, *Don't worry, He Won't Get Far on Foot*, Callahan se descria ca fiind „un C5-6 quadriplegic... Îmi pot întinde degetele, dar nu le pot strânge în jurul unei furculiţe sau unui stilou."

După şase ani de băut în exces, Callahan spune că a înţeles că problema lui „nu consta în a fi quadriplegic, ci alcoolic." Odată recuperat, s-a reîntors la pasiunea lui din copilărie, aceea de a ilustra desene animate. Nu îşi poate mişca toate degetele, aşadar desenează fixând un pix în mâna dreapta şi ghidându-l pe pagină cu stânga.

Desenele lui John Callahan sunt în prezent naţional sindicalizate. Are mai multe cărţi de benzi desenate în tipar, două serii animate la TV şi o linie de felicitări, calendare, căni, tricouri şi multe altele.

Beneficiul neaşteptat al gestionării autovindecării: o poftă de viaţă mai puternică

Deşi ţelul original al gestionării autovindecării este să trecem peste o boală, deseori se mai întâmplă ceva. Ca şi în exemplele date în acest capitol, preluând controlul propriei vindecări, pofta voastră de viaţă poate fi mai puternică decât înainte. Se poate îndrepta spre o nouă direcţie sau un nou ţel, dar cei mai buni supravieţuitori îmbrăţişează schimbarea şi deseori relatează că tragedia lor a fost, de fapt, un cadou. Înainte de a descoperi cadoul, trebuie să supravieţuieşti evenimentului.

CAPITOLUL DOISPREZECE

Cum să supraviețuiți crizelor și urgențelor

Confruntarea cu o urgență este o mare provocare din cauza șocului inițial și a imprevizibilului care vine la pachet. De multe ori, supraviețuirea depinde de cât de eficient acționezi înainte de a-ți da seama întru totul de ceea ce se întâmplă.

Atitudinea supraviețuitorului

Fotojurnalista Alison Wright, câștigătoare a multiple premii, a fost implicată într-un accident teribil (o coliziune între un autobuz și un camion) pe un drum din jungla din Laos. S-a trezit cu un braț sfâșiat, sângerând din abundență, incapabilă să se miște și, cel mai alarmant, respirând cu greu din cauza plămânilor și a diafragmei. A reușit să iasă dintre fiare la marginea drumului, bazându-se doar pe forța părții superioare a corpului. Alison își amintește că auzea voci îndepărtate și gâtuite: *O, Doamne, să facă cineva ceva! Femeia aceea sângerează, e aproape pe moarte*! Ea spune că s-a rugat pentru femeia aceea, dar apoi și-a dat repede seama că femeia despre care vorbeau era chiar ea.

A urmat apoi durerea. Datorită anilor de meditație și yoga, Alison a reușit să se interiorizeze pentru a-și aduna forțele. *Cred că abilitatea aceasta sau instrumentul acesta m-a ajutat nu numai să supraviețuiesc, ci să mă și vindec ulterior*, mărturisește ea. A fost nevoie de 14 ore, două opriri și mulți kilometri pe drumuri proaste, pentru ca ea să primească ceva ce s-ar putea numi cu indulgență îngrijire medicală. La prima oprire într-un sat, mâna i-a fost cusută. Când a aflat însă că nu putea fi luată cu un elicopter, mărturisește că a avut un moment de luciditate: a crezut că cel mai probabil va muri. Acceptând acest deznodământ, a fost în stare să renunțe la frică și s-a lăsat în voia suferinței. A cuprins-o calmul, durerea a trecut și era gata *să se ducă*. A povestit că a avut o experiență limită care i-a adus viziuni despre interconectivitatea universului și despre importanța copleșitoare a iubirii – lucruri de care nu fusese conștientă anterior și care s-au adăugat hotărârii ei interioare. Între timp, a continuat să se concentreze pe respirație și, în ciuda tuturor așteptărilor, a reușit să supraviețuiască ultimei părți a călătoriei către Thailanda.

La spitalul din Udon Thani, Alison a aflat că avea câteva coaste rupte, ruptură de pelvis și răni interne grave. De asemenea, avea ruptură de splină, diafragma era perforată și plămânii se umpleau cu lichid. Și-a pierdut cunoștința în timp ce i se făcea anestezia pentru operație și a fost salvată de singurul chirurg din spital.

Pe tot parcursul supliciului, Alison a avut stăpânirea de sine necesară pentru a-și păstra mintea într-un loc liniștit. A reușit să supraviețuiască fiindcă s-a concentrat pe supraviețuire. În anumite momente, creierul îi bloca durerea. Îi permitea să facă ceea ce avea nevoie pentru a nu muri pe un drum din Laos. Mai mult, creierul nu i-a dat voie să abandoneze și să accepte moartea. Ceea ce a presupus ca ea să se adapteze și să dezvolte noi strategii de supraviețuire și atitudini în momente diferite și în cele mai grele

condiții. Dar intenția ei de a supraviețui și chiar și disponibilitatea de a renunța au fost de neclintit.

Oameni obișnuiți în condiții neobișnuite

Oamenii gândesc în mod normal că cineva ca Alison este o persoană ieșită din comun și că o persoană obișnuită nu s-ar fi descurcat la fel. Dar Alison, ca majoritatea supraviețuitorilor, știe că este o persoană obișnuită care a fost obligată să înfrunte o situație limită. Întrebarea este: Ce determină o persoană obișnuită să supraviețuiască unei crize extraordinare?

Credcă răspunsuleste următorul: oatitudinede supraviețuitor vine din modul în care interacționăm în viața de zi cu zi. Ideea e să interacționăm într-un mod care va crește șansele de supraviețuire atunci când supraviețuirea e necesară. În cartea *Learning to Breathe: One Woman's Journey of Spirit and Survival,* Alison își amintește că mai multe experiențe anterioare au ajutat-o să facă față situației, deși, luate individual, nici una dintre aceste experiențe nu era excepțională.

Cu alte cuvinte, modul tău obișnuit de a reacționa la evenimentele cotidiene influențează șansele de a fi supraviețuitor într-o situație de urgență sau de criză. Este un mod de a interacționa care se bazează mai degrabă pe folosirea potențialului nativ pe care îl poți accesa și dezvolta doar pe baza acțiunilor predeterminate și învățate. Această atitudine include trei elemente de bază:

- Să absorbi rapid informații despre ceea ce se întâmplă
- Să te gândești că se poate face ceva pentru a influența evenimentele într-o direcție pozitivă
- Să iei în calcul *orice* acțiune sau reacție posibilă

Datorită curiozității lor, oamenii cu personalități de supraviețuitor reacționează la un incident surprinzător sau la o

schimbare neaşteptată prin întrebarea: Ce e asta? Ce se întâmplă? Deschiderea lor automată de a absorbi informaţii surprinde orientarea supravieţuitorului. Descrie răspunsul lor atât în condiţii normale, cât şi în condiţii neobişnuite. Indiferent dacă se plimbă sau reacţionează la o urgenţă, ei sunt alerţi la circumstanţele, întâmplările, faptele exterioare.

Descoperiţi-vă punctele forte şi punctele slabe

Autorul Ben Sherwood, împreuna cu dr. Courtney McCashland şi organizaţia ei TalentMine, o firmă de testări psihologice, au creat un instrument de evaluare online pentru cartea lui: *Clubul supravieţuitorilor – secretele şi ştiinţa care îţi pot salva viaţa*, pentru a-ţi descoperi atitudinea de supravieţuitor.

După multe interviuri cu supravieţuitori, Sherwood a ajuns să creadă că dacă îţi cunoşti calităţile şi defectele din timp, poţi să construieşti pe ceea ce ai deja şi să lucrezi la ceea ce îţi lipseşte. McCashland a utilizat experienţa ei, şlefuită la compania de resurse umane Gallup, pentru a determina cinci tipuri de supravieţuitori:

- **Luptătorul.** Competitiv, tenace, se confruntă direct cu adversităţile
- **Credinciosul.** Optimist, încrezător, cu credinţă în Dumnezeu sau într-o putere mai mare
- **Relaţionistul.** Empatic, creează legături şi îşi regăseşte puterea prin relaţii
- **Gânditorul.** Analitic, creativ, vede clar provocările
- **Realistul.** Calm, pragmatic, acceptă situaţia

Fiecare individ are o combinaţie de douăsprezece trăsături de personalitate sau de aptitudini, care includ adaptabilitatea, credinţa, tenacitatea, inteligenţa, instinctul şi concentrarea. Sunt

trăsături comune ale supraviețuitorilor și au o influență puternică în situațiile de urgență. Deși Sherwood admite că e simplist să îngrămădim toată umanitatea în cinci categorii și douăsprezece trăsături, evaluarea s-a dovedit a fi destul de precisă și folositoare. Sherwood explică mai departe că, deși în mod normal nu ne schimbăm tipul de supraviețuitor, putem lucra la dezvoltarea trăsăturilor la care obținem un scor scăzut.

Mai rapid decât vorbirea

Una dintre cele mai importante trăsături este capacitatea de a te adapta rapid la noile realități. Este dificil de spus cum trebuie să te întrebi, să evaluezi, să decizi și să acționezi rapid, fiindcă totul se întâmplă mai repede decât ai spune tu ceva. Întrebările rămân nerostite. Sunt cântărite diferitele rezultate ale diferitelor alternative cu pro și contra și acțiunea are loc atât de rapid că întreaga secvență pare un reflex. Aceste lucruri se pot întâmpla în câteva fracțiuni de secundă. Un participant la un workshop mi-a povestit următoarea istorioară:

> Eram la volanul mașinii mele, la ieșirea din oraș, și mă gândeam la problemele de la muncă. Eram într-un loc în care autostrada trecea pe sub un pod. Am observat în stânga un bărbat care alerga de-a lungul digului, pe cealaltă parte a străzii.
>
> Părea disperat. Se tot uita peste umăr în spatele lui. A intrat pe benzile autostrăzii, alergând printre mașini, și mi-am dat seama că nu o să se oprească la paravanul din mijloc. Știam că nu m-a văzut și că n-aveam cum să nu-l lovesc chiar dacă aș fi apăsat pe frână.
>
> Am apăsat pe ambreiaj și am virat brusc pe banda de urgență. El a sărit paravanul din mijloc, așa cum mă așteptasem, uitându-se în continuare în spate, și a traversat benzile în viteză. Nu știu cum am trecut de el, dar am reușit, și îți jur că nu era la mai mult de 40 de cm distanță de roata din spate. Am oprit mașina cu prima ocazie și m-am întors să văd ce se întâmplase. Până am ajuns eu la locul cu

pricina, poliţia îl arestase deja. Mi-au spus că tocmai jefuise un magazin.

Şoferul era uimit cât de rapid şi de precis intuise situaţia. Într-o jumătate de secundă a fost capabil să acţioneze aşa cum trebuie, fără să se gândească la ceea ce face. A reacţionat în mod automat şi a făcut ceea ce trebuia.

Totuşi, experienţa lui nu a fost ieşită din comun. Sportivii care practică sporturi precum fotbal, fotbal american şi baschet fac asta tot timpul. Cei mai buni sportivi intuiesc jocul, procesează informaţia şi acţionează eficient în mai puţin de o fracţiune de secundă.

Întrebările rapide cresc conştientizarea şi grăbesc alegerile

Scanarea rapidă a unei situaţii critice presupune, de obicei, să-i citeşti pe ceilalţi. Să intuieşti ceea ce percep ei, ce simt, ce fac. Abilitatea de a absorbi informaţii rapid poate fi numită *învăţare accelerată* sau *curiozitate la viteză maximă.*

Înţelegerea rapidă a circumstanţelor este un soi de model de empatie. Atitudinea de supravieţuitor presupune perceperea rapidă a realităţii şi, în acelaşi timp, găsirea celei mai bune acţiuni sau a celei mai bune reacţiuni din caseta de instrumente a resurselor paradoxale.

Acest proces automat şi de multe ori inconştient poate face ca individul să fie uimit mai târziu de ceea ce a făcut şi să se întrebe cum de a reuşit una ca asta.

În timpul unei crize, reflexul supravieţuitorului este să formuleze serii de întrebări nerostite.

- Ce se întâmplă? Ce nu se întâmplă?
- Ar trebui să sar, să mă aplec, să mă ţin de ceva, să ţip, să stau nemişcat sau ce?

- Cât timp mai am?
- Ar trebui să fac ceva sau să nu fac nimic?
- Ce fac ceilalți? Ce nu fac ceilalți? De ce?
- Unde mă încadrez eu în întreaga scenă?
- M-a observat cineva? Cum apar eu în ochii lor?
- Cum reacționează ceilalți? Ce simt ei?
- Cât de grav e totul?
- Cât de periculos este? S-a terminat?
- Are cineva nevoie de ajutor? Cine n-are nevoie de ajutor?

Cu cât o persoană înțelege mai repede și în ansamblu ceea ce se întâmplă, cu atât cresc șansele de supraviețuire. Mânia, teama și panica îngustează viziunea și scad conștientizarea.

Șoferii de camion, de exemplu, știu că sunt mult mai pasibili de accident când sunt nervoși pe un alt șofer. Când se înfurie pe un șofer care s-a băgat în fața lor, ei nu mai sunt conștienți de ce se întâmpla în trafic în planul mai îndepărtat.

Statisticile companiilor de asigurări arată că persoanele care trec prin despărțiri și divorțuri prezintă un risc mai mare de accident. Un șofer nervos, supărat sau îngrijorat nu mai e conștient de ce se întâmplă pe stradă și de ceilalți șoferi. În aceeași situație sunt și șoferii care vorbesc la telefon sau care trimit mesaje pe telefon. Aceste stări mentale pot crea timpi de conducere și reacție la fel de periculoși ca atunci când ești sub influența alcoolului sau a drogurilor. Dacă ești calm, alert și conștient de ceea ce se întâmplă în jurul tău, șansele unui accident scad. Emoțiile puternice și distracțiile exterioare blochează însă procesul de conștientizare.

Starea de alertă, recunoașterea unui model, empatia și conștientizarea pot fi considerate un fel de alertă a creierului. Această alertă a creierului este o atitudine mentală care nu impune modele preexistente sau informație nouă, ci mai degrabă permite noii informații să redesenezeharta mentală a persoanei respective.

O persoană cu cea mai mare şansă de a face faţă situaţiei este, de obicei, o persoană care are cele mai bune hărţi, fotografii şi imagini mentale a ceea ce se întâmplă în afara corpului ei. Dimpotrivă, acele persoane care nu sunt capabile să supravieţuiască pe cont propriu tind să aibă construcţii mentale imprecise şi distorsionate în ceea ce priveşte lumea din jurul lor.

În acest moment, creierul tău este hrănit cu impulsuri electrochimice din activităţile care au loc în receptorii şi organele de simţ. Diverse energii intră în contact cu corpul tău, energii care conţin informaţii despre ceea ce se întâmplă în lumea înconjurătoare. Oamenii cu atitudine de supravieţuitor sunt, se pare, cei mai buni la construirea unei reprezentări interne corecte în creierul lor.

Pe de altă parte, acei oameni care nu trec cu bine prin crize, dacă sunt lăsaţi pe cont propriu, tind să aibă percepţii incorecte sau distorsionate despre ceea ce se întâmplă în afara corpurilor lor. Când auzi oamenii vorbind şi când priveşti ceea ce fac – cum acţionează, cum gândesc, cum simt şi cum descriu lucrurile – e destul de clar că percepţia lor nu se potriveşte foarte bine cu ceea ce se întâmplă în lume de fapt. Reacţiile emoţionale rapide copleşesc cortexurile cerebrale şi/sau se aruncă să tragă concluzii incorecte despre ceea ce se întâmplă.

Cum să supravieţuiţi unei urgenţe: păstraţi-vă calmul, rămâneţi calmi

Ce puteţi face într-un moment de mare emoţie? Încercaţi să combinaţi următoarele acţiuni:

- Repetaţi-vă că trebuie să rămâneţi calmi!
- Respiraţi adânc şi relaxaţi-vă
- Repetaţi o zicală
- Încercaţi, dacă puteţi, să vedeţi latura amuzantă a situaţiei

Faptul de a te liniști singur și a te relaxa reprezintă un reflex folositor. Dacă și respiri adânc de câteva ori, asta te va ajuta. Furia nebună, țipetele, panica sau leșinul nu sunt soluții într-o criză decât dacă alegi să le faci pentru a-i afecta pe ceilalți.

În cartea *How to be Rich*, magnatul petrolului John Paul Getty a explicat regula numărul unu în confruntarea cu o criză:

> Indiferent de ceea ce se întâmplă, nu intra în panică. Individul lovit de panică nu poate gândi sau acționa în mod eficient. Problemele sunt inevitabile în orice carieră, iar atunci când apar, trebuie întâmpinate cu hotărâre calmă.

Vom da exemplu povestea unei fete de 17 ani din Oakland, California, care în 1995 și-a cumpărat propria mașină. Era o mașină veche, la mâna a doua. Ea era foarte mândră de mașina ei. În seara respectivă, voia să conducă mașina și să se afișeze cu ea. L-a văzut pe un bărbat de 22 de ani pe care-l cunoscuse cu o săptămână înainte și l-a invitat, în inocența ei, la o plimbare cu mașina. El a acceptat și a intrat în mașină. S-au plimbat cu mașina prin diverse locuri și s-au oprit undeva de unde se vedea orașul. Bărbatul a început să-i facă avansuri. Când ea l-a refuzat, el a bătut-o și a violat-o. După aceea, atacatorul i-a pus o șurubelniță la gât și a forțat-o să intre în portbagajul mașinii. Apoi a condus mașina de-a lungul drumului, căutând intrarea într-un parc din apropiere.

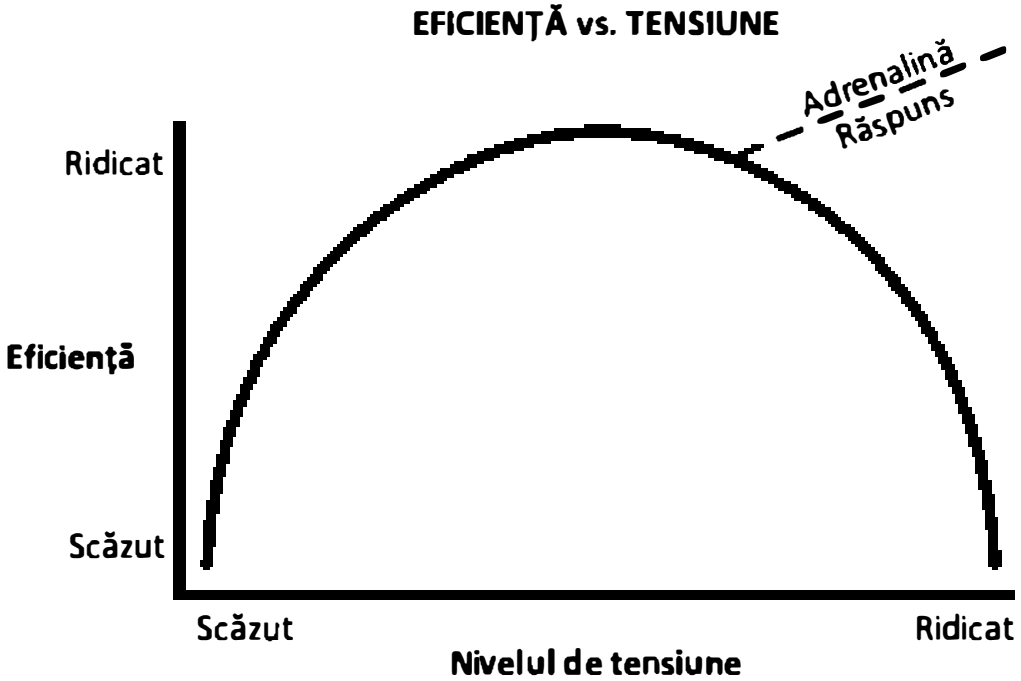
Rapoartele poliției conțin multe cazuri de crime nerezolvate, în care o femeie este violată și ucisă, iar corpul îi este îngropat într-o zonă învecinată. Dar această fată nu a intrat în panică, nu s-a simțit copleșită și nu a reacționat ca o victimă. Chiar a conceput un plan de supraviețuire. Era foarte întuneric afară, fiind aproape miezul nopții. Ea a descoperit firele care alimentau becurile farurilor și le-a rupt. Doi polițiști au văzut mașina mergând fără faruri și s-au decis să facă o verificare. Când au oprit mașina și s-au apropiat de ea, au auzit fata mișcându-se și țipând din

interiorul portbagajului. Polițiștii au eliberat fata şi l-au arestat pe bărbat.

Un sergent de poliție a spus: Cred că cel mai importat lucru a fost puterea fetei de a ieşi din încercarea grea. Fusese deja agresată fizic şi sexual. A dat dovadă de instincte de supraviețuire extraordinare, fără să se panicheze.

Tensiunea afectează eficiența

Relația dintre eficiență şi tensiune poate fi reprezentată în graficul de mai jos.



La niveluri mici de adrenalină, persoanele au reacții lente. Mulți oameni nu pot să intre în acțiune fără cafeaua de dimineață. La niveluri mari de adrenalină, persoanele grcşesc. Reacționează prea rapid, se panichează şi îşi pierd controlul.

Excepția, indicată de linia punctată din grafic, este o acțiune care necesită un efort muscular simplu, puternic, pompat de adrenalină, cum era cel făcut de Alison Wright, care a ieşit

singură dintre fiarele autobuzului, folosindu-și doar partea superioară a corpului.

Umorul îmbunătățește eficiența

Umorul savuros crește șansa de supraviețuire din mai multe motive. Eficiența mentală este legată în mod direct de nivelul general de stimulare emoțională a unei persoane. Oamenii sunt mai puțin capabili să rezolve probleme și să acționeze precis și în mod coordonat când sunt stresați. Umorul reduce tensiunea la niveluri moderate și eficiența crește.

Susanne Eneya se afla la volanul mașinii, îndreptându-se spre o întâlnire, când a fost lovită de o altă mașină din lateral, chiar pe partea șoferului. Mi-a zis că primul ei gând după accident a fost: *La naiba! O să ratez întâlnirea!*

Cei care au salvat-o aveau expresii îngrijorate când au văzut că bara de metal a mașinii era prăbușită peste ea. Chiar dacă avea pelvisul și coastele fracturate, Susanne încerca să-i asigure că totul este în regulă: *O să mă fac bine. Nu fiți atât de serioși. O să mă fac bine!* Le-a spus, de asemenea, să fie atenți să nu-i taie haina cea nouă.

Chirurgul din camera de urgență părea destul de îngrijorat când a văzut-o. În majoritatea accidentelor de genul acesta, oamenii au hemoragie internă. Se temea că va trebui să o opereze. Susanne a încercat să-i mai detensioneze pe ei și pe asistente, glumind pe seama numelui lor. Când i-au spus că trebuie să-i taie hainele pentru a le scoate de pe ea, ea nu i-a lăsat. Deși a fost dureros, i-a pus să-i scoată normal jacheta, fusta și lenjeria intimă. Când doctorul era pe punctul de a-i tăia sutienul, ea i-a zis: *Nu-l tăia. Adu-ți aminte de liceu. Desfă-l de la spate!* Ea povestește că doctorul a râs și s-a destins în sfârșit. Susanne n-a avut nevoie de operație și s-a recuperat complet într-un final.*

*Pentru a citi povestea completă a lui Susanne, accesați www.THRIVEnet.com

Umorul înseamnă putere

Dacă te joci cu o situație deții mai multă putere decât dacă ești foarte înverșunat. Persoana care se joacă cu situația creează un sentiment intern de tipul: acesta este terenul meu de joacă, eu sunt mai puternic decât el. Pot să mă joc cu el atât timp cât vreau. Nu o să-l las să mă sperie. O să mă distrez cu asta.

Un patron cu o cifră de afaceri de milioane povestește că este vizitat în mod frecvent de un agent guvernamental care cere acces la toate datele. Trecând prin astfel de situații de multe ori în 30 de ani, el se lasă pe spate și se gândește în felul următor: *Eu îți plătesc salariul. Haide, dă tot ce ai mai bun din tine Vreau să văd cât de bun ești.* Îl ascultă pe agent și glumește cu el despre timpul îndelungat pe care-l va petrece căutând nereguli și cum nu se va alege cu nimic. Nu îi menționează însă agentului că are o diplomă în drept și că știe ce poate face și ce nu poate face un agent guvernamental. De asemenea, știe că are o afacere corectă, așa că rămâne relaxat și se distrează la fiecare întâlnire.

Umorul oferă perspectivă

Umorul savuros poate da unei persoane o perspectivă diferită, mai puțin înfricoșătoare. Poate redefini o situație. De exemplu, o femeie mi-a povestit că în timp ce ea și soțul ei erau plecați într-o excursie de o noapte, casa lor a ars în întregime. A fost o pierdere totală. În dimineața următoare, ea și vecinii ei se uitau la ruinele care mocneau. Vecinii erau tăcuți și încordați. Ea a spus: *Al naibii mod de a scăpa de gândaci și șoareci!* Când ei s-au uitat la ea ciudat, a ridicat din umeri.

Persoana care face observații comice e relaxată și concentrată în exterior, pe situația care trebuie înfruntată. Când fostul președinte Ronald Reagan a fost împușcat într-un atentat, glonțul a trecut prin subțioara stângă, într-un punct vulnerabil, deasupra

vestei anti-glonț. Bodyguarzii l-au dus la limuzină și au trântit ușa. Pe măsură ce limuzina demara în viteză către cel mai apropiat spital, Reagan a întrebat: „A aflat cineva care era nemulțumirea tipului ăluia?"

Chirurgii erau pregătiți de operație când Reagan era în cărucior, gata să intre în sala de operație. El s-a uitat la chirurgii cu măști și halate și le-a zis: „Sper că sunteți toți Republicani!"

Când soția lui, Nancy, l-a vizitat în timp ce se afla la terapie și l-a întrebat cum se simțea, el a răspuns cu o frază celebră, dintr-un film de W.C. Fields: Toate ca toate, dar aș prefera să fiu în Philadelphia.

Și, în final, un alt avantaj al umorului savuros este că duce la soluții creative.

Experiența contează, nu există nici o rețetă

Valoarea umorului depinde de situația iminentă. Uneori umorul este potrivit, alteori nu. Câteodată o persoană râde, iar ceilalți nu, ceea ce va crea o situație inconfortabilă. Nu există nici o rețetă pentru asta; este o problemă de experiență și judecată. Anumite situații pot fi atât de supărătoare încât este imposibil să râzi. În cazul ăsta, o persoană cu o atitudine de supraviețuitor va încerca să reducă tensiunea și să-și țină emoțiile sub control. Scopul, ca și în cazul râsului, este de a-ți elibera mintea pentru a înțelege și a găsi metode practice de a reacționa la criză. Dacă te găsești într-o astfel de situație, dă-ți voie să te înfurii, eliberează-ți tensiunea și apoi treci mai departe.

Determinarea de a merge mai departe

Când apar probleme și regres, supraviețuitorii își revin repede din descurajare. Nu pierd timpul trăind în trecut sau gândindu-se la ce au pierdut. Toată energia lor este direcționată

către a schimba lucrurile în bine în prezent şi în viitor. Următoarele afirmaţii reprezintă atitudinile lor:

- Nu există cale de întors – mergi pe calea cea mai bună
- Nimeni nu-mi poate spune ce să fac
- Viaţa e nedreaptă. Mare lucru. Joci mâna de cărţi care ţi-a fost dată.
- Ce aş face dacă viaţa mea ar fi dată peste cap de un dezastru? Aş lua-o de la capăt.

Aceste afirmaţii arată că supravieţuirea emoţională include depăşirea sentimentelor de furie la adresa lumii care a fost nedreaptă cu ei. Cei mai puternici supravieţuitori petrec prea puţin timp, aproape deloc, supăraţi din cauza a ceea ce au pierdut sau deprimaţi că lucrurile merg rău, în special în cazuri de urgenţă. Ei pot să renunţe şi să o ia de la capăt. Ei ştiu că şi dacă pierd totul, se au pe ei înşişi. Ei ştiu că vor depăşi experienţa. Acesta este motivul pentru care, în general, nu se iau prea în serios şi de aceea sunt greu de ameninţat. De fapt, ei se amuză pe seama ameninţărilor la adresa jobului, proprietăţilor sau reputaţiei lor.

Puterea determinării şi a încrederii în sine

Modul în care un supravieţuitor se raportează la o criză este dat de faptul că el se simte responsabil în totalitate pentru a face lucrurile să meargă bine. Cu cât încrederea în sine e mai mare, cu atât poţi înfrunta o criză crezând că îi poţi face faţă fără să ştii exact ce vei face. Dacă eşti perseverent, te joci cu situaţia şi îţi permiţi să faci lucruri imprevizibile, descoperi sau inventezi un permiţi mod de a înfrunta pericolele şi poţi avea destulă energie să-i ajuţi şi pe ceilalţi.

Încrederea în sine te ajută să te simți confortabil în situații ambigue. Te poți muta în zone mentale, fizice și emoționale noi și poți fi curios în legătură cu ceea ce vei descoperi. Această abilitate de a trata cu necunoscutul vine din puterea de a cere mult de la tine. Te poți baza pe rezistența și creativitatea ta și pe capacitatea de a-ți păstra firea în cele mai dificile situații.

Cum să învățați din rezultate

Adu-ți aminte de o criză sau o urgență prin care ai trecut. Descrie ceea ce s-a întâmplat, cum ai reacționat și ceea ce ai făcut. Fără să te critici, gândește-te ce ai putea să faci pentru a evita o criză similară și cum ai putea să reacționezi mai bine dacă ar apărea din nou o situație de acest fel.

Atitudinea supraviețuitorului

Printre obiceiurile celor mai buni supraviețuitori se numără curiozitatea, umorul, empatia, nevoia ca lucrurile să meargă bine, sentimentul că sunt absolut responsabili pentru bunul mers al vieții lor și dorința de a învăța cum să influențeze evenimentele în vederea unor rezultate bune. Ca o coincidență fericită, acest mod de a-ți trăi viața este și cel mai bun mod de a înfrunta situațiile limită. Dacă vorbești cu tine în acele momente, stabilizezi emoțiile extreme. Întrebările rezumă informația esențială. Umorul reduce tensiunea, oferă perspectivă și poate duce la o atitudine practică.

Cei mai buni supraviețuitori vor acționa logic sau, dacă nu pare să existe nici o alternativă logică, pot face ceva irațional. Este posibil ca în acele momente oamenii apropiați să nu-i poată înțelege.

CAPITOLUL TREISPREZECE

Cum să supraviețuiți vieții de supraviețuitor

Ştiam că aveam dreptate, a zâmbit bărbatul slab şi palid, care purta un pulovăr vechi şi albastru. Ochii lui străluceau de bucurie. Ceilalți manageri din companie spun că sunt negativist, dar nu sunt. Sunt mai hotărât să am succes decât ei. Şi workshopul vostru de astăzi dovedeşte că am dreptate. Am încercat să le spun că, pentru a avea succes cu un nou produs, trebuie să anticipăm toate problemele de care am putea să ne lovim. Dar ei nu mă ascultă. Mă cataloghează drept pesimist şi apoi fac greşeli enorme. A dat din cap şi şi-a coborât privirea. E ciudat. Ştiu că sunt mai bun decât ei când vine vorba de a anticipa şi evita problemele, dar ei sunt convinşi că modul lor de a gândi este superior.

Cum să faceți față provocărilor de a fi supraviețuitori

De obicei, oamenii cu personalități de supraviețuitor sunt greşit înțeleşi de ceilalți. Unii simt că nu-şi găsesc locul. Problema lor principală este dacă să acționeze corect, păstrându-se în zona

de confort a altora, sau să acționeze în moduri eficiente chiar dacă asta înseamna să-i deranjeze pe ceilalți.

Cei mai buni supraviețuitori știu că modul lor de a acționa nu este modul standard, dar trebuie să rămână sinceri cu ei înșiși, în ciuda tuturor impedimentelor. Printre multele provocări cu care un supraviețuitor se confruntă se numără:

- **Să fii greșit înțeles.** Ceilalți pot înțelege greșit caracteristicile tale paradoxale. Oamenii care gândesc în paradigma fie/sau nu apreciază capacitatea ta de a gândi în ambele moduri. Dacă îți spui părerea despre viziunile limitate ale celorlalți, poți fi catalogat drept un negativist care nu are spirit de echipă. Dă-ți silința să te faci înțeles, dar acceptă faptul că nu toată lumea te va înțelege.

- **Natura ta empatică poate fi interpretată greșit.** Ceilalți nu înțeleg cum poți empatiza cu o părere nepopulară, cu care nu ești de acord. Dacă ești o persoană care ascultă cu înțelegere un grup, ești supus riscului de a deveni un proscris. Într-o situație față în față, dacă observi meritul unei opinii, persoana respectivă poate înțelege greșit că ești dispus să aderi la ideea ei. Unii oameni nu pot distinge între empatie și acord. Trebuie să fii direct; repetă-i argumentele adăugând: „Înteleg ceea ce spui, dar nu sunt de acord."

- **Să devii foarte sensibil.** Empatia te expune stresului și durerii celorlalți. Dacă ai prea multă sensibilitate subliminală, poți să preiei temerile și stresul celorlalți și poți să confunzi sentimentele lor cu ale tale. Acordă-ți timp pentru a discerne sensul și originea sentimentelor pe care le simți. De exemplu, data viitoare când ești blocat în trafic, verifică dacă sentimentele de furie pe care le simți sunt ale tale sau

vin de la ceilalți șoferi din jurul tău. Ai nevoie să te autoeduci să devii mai insensibil.

- **Poate fi dureros să afli anumite lucruri despre tine.** Când practici empatia – vezi ambele părți ale unui argument sau ale unei situații – poți descoperi anumite adevăruri despre tine care nu sunt foarte flatante, cum ar fi ipocrizia, prejudecata sau limitarea. Câteodată te poți simți prost sau plin de remuşcări. Este important, oricum, să nu uiți să înveți din fiecare şi să profiți de orice descoperire şi analiză proprie.

- **Experimentarea este inconfortabilă.** Cu cât încerci mai multe lucruri noi şi mai multe moduri de a gândi, cu atât te poți simți mai puțin încrezător în propria maturitate. Greşelile şi sentimentul de disconfort fac parte din creştere, care este un proces de-o viață. Îmbrățişează-l.

- **Să-ți asumi responsabilitatea pentru prejudecățile tale.** Dezvoltarea calităților de supraviețuitor presupune recunoaşterea şi renunțarea la restricțiile pe care le impui adversarilor care te supără. Poți să nu fii conştient că acționezi, gândeşti şi simți în moduri pe care le-ai condamnat la alții anterior. De exemplu, dacă obişnuiai să-i ridiculizezi pe alții când povesteau experiențele lor intuitive, nu vei putea să-ți accepți propriile experiențe intuitive decât dacă te decizi să laşi prejudecățile la o parte şi să accepți posibilitatea că aceste poveşti pot avea valoare. E nevoie să-ți dezvolți conceptul de sine pentru a accepta lucruri noi despre tine. Poți descoperi că acele trăsături pe care le-ai criticat la alții pot avea valoare pentru tine.

- **Să nu fii crezut de alții.** În general, oamenii îți vor critica povestea ta de supraviețuire, pe principiul: după război,

mulți viteji se arată. Ei îți vor spune că tot ceea ce ai făcut e greşit şi că ei ar fi procedat mai bine. Indiferent dacă vine din ego sau din teamă, este greu pentru unii să accepte pur şi simplu că altcineva are aptitudini de supraviețuitor care lor le lipsesc sau pur şi simplu nu vor să accepte că n-au dreptate. Fosta jurnalistă freelancer Jill Carroll a fost ținută ostatică în Bagdad pentru 82 de zile. Fiecare aspect al vieții ei a fost controlat: când să mănânce, când să doarmă, când să stea în picioare, când să se aşeze, când să vorbească, când să folosească toaleta şi aşa mai departe. După eliberare, ea şi-a adus aminte cum a supraviețuit chinului şi cum a trebuit să renunțe la ego-ul pe care îl dezvoltase de-a lungul vieții şi cum s-a abandonat total răpitorilor. Dacă nu o făcea, ar fi fost ucisă. Când s-a reîntors în Statele Unite, a durat ceva până ce şi-a recăpătat încrederea în sine şi capacitatea de a lua decizii singură. A fost deseori întrebată cum a putut să fie atât de maleabilă şi să se supună tuturor cererilor, cum ar fi aceea de a face un videoclip de propagandă. Jill ştia că făcea ceea ce trebuia să facă în acele circumstanțe. Şi asta a ținut-o în viață. Dacă îți pui în mişcare sinele tău puternic, îți vei permite să ştergi toate aceste critici.

- **Să fii considerat neloial, fiindcă încerci să îmbunătățeşti lucrurile.** De multe ori, angajații responsabili, morali şi loiali care trec prin toate procedurile pentru a scoate la iveală lucruri îngrijorătoare, precum o atitudine organizațională nepotrivită, raporturi frauduloase, produse nesigure, activități imorale sau ilegale, se bagă singuri în probleme. În loc să fie apreciați, ei sunt sfătuiți să-şi vadă de treaba lor. Dacă nu avertizează cu grijă, aceşti angajați pot fi considerați neloiali sau lipsiți de spirit de echipă. (Acelaşi lucru este valabil pentru cel care face publice greşelile

organizaționale și ajunge să fie ostracizat, concediat sau hărțuit.

- **Să refuzi ajutorul sau sfatul altora, să nu discuți cu ei.** O persoană autosuficientă, concentrată pe interior, poate fi determinată să facă totul de una singură și poate refuza un ajutor folositor. Ea poate crede că supraviețuind singură provocării fizice de a-și păstra viața, va reuși să înfrunte toate provocările mentale care vin ulterior. De exemplu, generațiile mai vechi de veterani, care nu făceau bine față experiențelor extreme de război prin care trecuseră, refuzau deseori să vorbească cu terapeuții. Mulți dintre acești soldați au ajuns cerșetori cu afecțiuni mentale. În prezent, Ministerul Apărării a dezvoltat programe de recuperare (accesibile pe www.TRICARE.mil) pentru a ajuta veteranii din toate ramurile serviciilor armatei să-și rezolve problemele de sănătate mintală. De asemenea, există grupuri de sprijin pentru supraviețuitorii oricăror experiențe traumatizante. Dacă te înscrii într-unul, chiar și pentru o perioadă scurtă, te poate ajuta să vorbești despre experiențele tale și să înveți din experiențele altora.

- **Trebuie să fii puternic întotdeauna.** Ceilalți așteaptă de la tine să fii puternic tot timpul. Nu-ți vor da voie să ai momente de slăbiciune și nu-ți vor acorda îngrijirea și sprijinul pe care ei le așteaptă de la tine. Va trebui, poate, să ceri ajutorul celor apropiați când ai nevoie și să le spui care sunt necesitățile tale.

- **Ceilalți cer prea mult de la tine.** După ce Joy Blitch a vorbit în conferințe despre cum s-a vindecat de cancer, era sunată la două sau trei noaptea de oameni care îi cereau ajutorul

pentru ei înşişi sau pentru altcineva care avea cancer. Ceilalţi pot crede că ai o energie de supravieţuitor care poate fi transmisă, ca un soi de vindecare bioenergetică. Toate aceste cereri pot deveni o povară nedorită, în special dacă îţi pasă de bunăstarea celorlalţi.

- **Să devii obiectul invidiei.** Când eşti foarte bun la a face lucrurile să meargă bine în viaţa ta, unii vor spune că eşti doar norocos. Va trebui să devii imun la intrigile şi bârfele ieftine ale celor care cred că dacă tu faci totul să pară uşor, chiar e. Trebuie să înveţi să accepţi acest comportament (şi să-ţi demonstrezi încă o dată empatia) şi *să acorzi meritul cuvenit.*

- **Să te autodepăşeşti.** Cei care au avut şi au condus odată propriile lor afaceri se vor adapta cu greu statutului de angajat în corporaţii mari. Veteranii, care la vârsta de 19 ani luau decizii de viaţă şi de moarte, la 20 de ani vor tolera cu greu şedinţele lungi în care un pămpălău de manager le ţine predică despre costul agrafelor de birou. Profesionistul eficient şi competent poate fi des victima propriei experienţe şi a încrederii în sine, mai ales dacă un superior sau un şef se simte ameninţat. Cea mai bună soluţie la această problemă este să găseşti o persoană sau două care să poată înţelege situaţia ta. În timp ce tu trebuie să suporţi anumite situaţii într-un domeniu al vieţii tale, un avantaj preţios este să ai oameni la care poţi să apelezi ca la o supapă.

- **Să fii dur.** Pentru ca lucrurile să iasă bine, nu trebuie întotdeauna să fii de treabă. Câteodată e nevoie să refuzi să ajuţi oamenii care îşi creează propriile lor probleme, probleme care nu sunt de viaţă şi de moarte. Câteodată cel mai bun lucru este să-i laşi pe ceilalţi să se confrunte cu problemele

lor şi să le rezolve pe cont propriu. Va trebui să te retragi şi să-i laşi pe ceilalți să sufere consecințele acțiunilor lor.

- **Să nu poți renunța.** Dacă eşti foarte determinat să stăpâneşti o situație, s-ar putea să-ți fie greu să renunți chiar şi atunci când ar fi înțelept să o faci. E posibil ca o persoană cu aptitudini de supraviețuitor foarte evoluate să trebuiască să revizuiască, în mod conştient, cât de mult merită efortul. Ce s-ar întâmpla dacă ai renunța? Învață când s-o laşi baltă.

- **Să simți vinovăția supraviețuitorului.** La Vietnam Veteran's Memorial Wall, în Washington, am întâlnit un om care era clar deprimat. Am stat cu el în timp ce suspina. După câteva minute s-a uitat la mine, a atins peretele şi a spus: *Ar trebui să fie numele meu acolo, nu al lor. Mi-aş da bucuros viața pentru ca ei să mai fie printre noi.* Cei care supraviețuiesc concedierilor la locul de muncă simt de multe ori acelaşi tip de vinovăție. Se simt vinovați că şi-au păstrat jobul în timp ce prietenii lor care o duc mai greu sunt şomeri. Vinovăția supraviețuitorului poate fi uşurată prin contracararea gândurilor irație nale. Adesea, supraviețuitorii cred că ar fi putut face mai mult să prevină evenimentul sau situația, când în realitate nu aveau ce să facă. Dacă vorbeşti cu ceilalți despre situația respectivă poți să redobândeşti perspectiva corectă.

- **Să-i depăşeşti pe alții.** Când dezvolți moduri de gândire, simțire şi acțiune mai bune şi mai integre e posibil să-ți depăşeşti prietenii şi oamenii dragi. Asta poate să însemne chiar că partenerul de viață, un coleg sau un prieten nu mai reprezintă persoane cu care vrei să păstrezi contact emoțional. Vei vrea poate să modifici relația pentru a evita să fii îngrădit, secat de energie sau exploatat. Cea mai

simplă metodă este să nu discuți anumite lucruri cu acele persoane. Dacă transformarea relației nu este posibilă, poate este nevoie să o reevaluezi, gândindu-te la viitorul tău. Fă două liste: una cu aspectele pozitive ale relației și alta cu aspectele negative. Dacă recunoști și evaluezi avantajele și dezavantajele situației, asta te va ajuta să o vezi în perspectivă și să decizi dacă merită sau nu să continui.

- **Să fii criticat că ești egoist.** Când încerci să te retragi dintr-o relație care nu mai merge, ceilalți vor încerca tot felul de trucuri pentru a te face responsabil de fericirea lor și se vor strădui să se folosească de empatia ta.

  Dacă faci pași pentru transformarea în bine a vieții tale, îi poți determina pe ceilalți să renunțe la obiceiurile lor și îi poți forța să facă schimbări pe care nu vor să le facă. Și te pot învinovăți pentru stresul lor. E nevoie de un curaj special pentru a acționa când ești empatic față de alți oameni, în special când ei te învinovățesc pe tine pentru propria lor situație neplăcută. Doar amintește-ți că lipsa de sensibilitate față de tine și incapacitatea de a se confrunta cu situații neplăcute sunt printre motivele pentru care rupi relația.

- **Să te simți singur.** Din cauza naturii tale unice și complexe, poți simți nevoia unei persoane care să te înțeleagă cu adevărat. Dar cu cât vei fi mai capabil, cu atât vei fi mai puțin dependent de alții. În general, femeile inteligente, foarte competente, descoperă că cu cât devin mai bune, cu atât le e mai greu să găsească un partener pe măsură. Să găsești oameni cu care să rezonezi necesită efort. Ceea ce te poate ajuta să găsești oameni care gândesc ca tine este să te alături organizațiilor profesionale sau altor grupuri specializate. Mai mult, în prezent, există un serviciu de matrimoniale specializat pentru aproape fiecare interes.

Este în regulă să fii anormal

Când predam psihologie introductivă, le dădeam elevilor mei următoarea temă: Scrieți un scurt eseu explicând de ce o persoană cu capacități mentale excepționale e anormală. Majoritatea studenților se încruntau, păreau contrariați și spuneau ceva de genul: Ăăăă?

Cu toate acestea, în general, înainte să termine lucrarea și discutând subiectul în clasă, cei mai mulți ajungeau la concluzia că *normal* nu înseamnă bun sau rău, sau sănătos. Normal înseamnă mediu. Oricine deviază de la normă este, tehnic vorbind, o persoană anormală.

Pentru multe decenii, bărbații au făcut o mare greșeală: au crezut că e ceva în neregulă cu femeile, fiindcă sunt imprevizibile. Prietena mea, asistentă la psihiatrie, care a mărturisit că a învățat din paradoxuri, a recunoscut: E bine de știut că nu e ceva ciudat – obișnuiam să mă pun singură în încurcătură.

Este ironic cum deseori oamenii cu calități de supraviețuitor bine dezvoltate se tem că sunt instabili mental, când de fapt sunt foarte sănătoși mental.

Pașii următori

Peste o mie de ani, această perioadă a istoriei omenirii va fi văzută ca perioada în care rasa umană s-a trezit din evurile întunecate ale conștiinței sale. Elevii care vor da teste vor scrie: „Începutul secolului XXI a marcat transformarea conștiinței către conștiința integrată. Până atunci, societățile umane au fost dominate de un mod de gândire rigid."

Transformarea înseamnă trecerea de la o formă la alta. Dacă te uiți cu atenție, e ușor de observat semnele că rasa umană trece la următorul stadiu de evoluție. Oamenii descoperă că supraviețuirea

şi fericirea lor depind de încălcarea vechilor moduri de a gândi şi a acţiona, care nu mai sunt folositoare.

În forma veche, sau conform tiparului vechi, societăţile umane au fost controlate de un mod rigid de gândire, care a definit identitatea fiecărei persoane pe un sistem de referinţă externă. Forma nouă se dezvoltă odată cu evoluţia omenirii, bazându-se pe un sistem de referinţă intern al fiecărui individ. Doar tu poţi descoperi care e combinaţia de calităţi şi aptitudini unice pe care ţi le poţi dezvolta ca supravieţuitor şi cu ce te poţi confrunta. Numai tu poţi să faci asta. Supravieţuirea depinde de multe ori de cât de bine înţelegi noua realitate şi faci ceva care să meargă – pentru tine.

CAPITOLUL PAISPREZECE

Transformarea voastră

Cum să supraviețuiți și să vă dezvoltați

Nici o carte, nici un workshop sau program de training nu vă poate învăța cum să vă dezvoltați propria versiune a personalității de supraviețuitor. Cu cât îi dai voie unui lider sau unui autor, care nu te-au cunoscut niciodată, să încerce să te transforme în persoana ideală, cu atât ai mai puține șanse de a-ți dezvolta propriile aptitudini de supraviețuire. Ține minte că și cartea mea – ca și celelalte lucrări despre supraviețuire, recuperare, putere, reușită sau orice altceva – prezintă ceea ce am descoperit eu că a funcționat în trecut în situații care s-ar putea să nu mai apară niciodată.

Personalitatea de supraviețuitor nu poate fi predată, dar poate fi învățată

Dacă te inspiri din cărți precum aceasta, îți poți crea planul propriu de dezvoltare a abilității de a face față schimbării, provocărilor neașteptate, crizelor puternice care apar. În plan personal, ia în considerare următoarele lucruri:

- **Pune întrebări.** Reacționează la schimbare, dezvoltare, amenințări, confuzie, probleme sau critică prin întrebarea: *Ce se întâmplă?* Dezvoltă un reflex de curiozitate. În acest fel poți intui rapid orice situație.

- **Creşte-ți flexibilitatea emoțională şi mentală.** Spune-ți că este în regulă să gândeşti şi să simți atât într-un mod, cât şi în cel opus. Eliberează-te de vocile din trecut care îți spun că nu trebuie să gândeşti sau să simți într-un anumit fel. Dezvoltă multe opțiuni de a reacționa.

- **Acceptă schimbarea. Acceptă că vei lucra cu ambiguitatea şi nesiguranța şi că vor fi un mod de viață.** Învață să faci față schimbării având încredere în tine. Experimentează diverse reacții şi observă consecințele. Vei vedea că lecțiile despre schimbare pe care le-ai învățat în trecut pot fi aplicate şi modificate (dacă e necesar) noilor dezvoltări pentru a face lucrurile să meargă bine. În lumea de azi, obținerea unor rezultate contează mai mult decât munca asiduă, aşa că trebuie să construieşti pe ceea ce ai învățat deja.

- **Învață cum să beneficiezi din toate experiențele.** Învățarea lecției este antidotul atitudinii de victimizare. Când înveți să consideri oamenii şi evenimentele dificile ca pe nişte profesori în şcoala vieții, poți să-ți examinezi vulnerabilitățile şi punctele slabe şi să înveți să te tratezi pe tine mai bine. Cu cât înveți mai mult din aceste întâlniri, cu atât devii mai eficient şi mai capabil.

- **Dezvoltă empatia**. Pune-te în locul celeilalte persoane. Întreabă: *Ce simte şi ce gândeşte? Care sunt opiniile, explicațiile şi valorile ei? Cu ce se alege de pe urma acțiunii pe care o face?* De cele mai multe ori, vei avea mai mult succes cu ceilalți

dacă nu-ți conduci acțiunile orbit de ceea ce vrei să se întâmple, ci fiind conectat la reacția celorlalți prin ceea ce faci sau ce vrei tu. Așa te poți conecta cu ei. Mai mult, dacă ești sincer recunoscător celor care îți dau un răspuns neplăcut, vei dezvolta o înțelegere profundă a motivațiilor dincolo de acțiunile lor.

- **Abține-te să pui etichete celorlalți.** În fiecare întâlnire ar trebui să observi și să descrii ceea ce fac și spun ceilalți, pentru a-ți putea forma o idee despre ceea ce simt și gândesc la momentul respectiv. Dacă folosești termeni negativi când vrei să înjuri pe cineva (*Ești un ticălos*) și termeni pozitivi când vrei să ridici în slăvi (*Ești un sfânt*), trebuie să-ți dai seama că aceste etichete îți restricționează capacitatea de a observa schimbări în comportamentul celuilalt, schimbări care pot afecta situația ta. Odată ce ai etichetat o persoană, în mod inconștient cauți moduri de a-ți reconfirma percepția și poți fi orb sau indiferent la schimbările subtile pe care acea persoană le face. Una dintre aceste schimbări poate fi cheia descoperirii unei noi idei sau noi direcții pentru a rezolva o problemă sau pentru a schimba un comportament. Dacă descrii pe cineva cu ajutorul reacției lui (*Ai acționat ca un ticălos*) poți să reevaluezi acea persoană într-un moment viitor, când acțiunile ei se modifică.

- **Fă-ți timp pentru a observa și a reflecta.** Respiră adânc de câteva ori. Analizează-ți sentimentele. Fii atent la impresiile trecătoare și la primele indicii despre ceea ce se întâmplă în jurul tău.

- **Fă-te util în orice situație.** Întreabă-te: *Ce pot face pentru ca lucrurile să meargă bine pentru toată lumea?* Abilitatea de a găsi moduri în care să fii util te face *valoros și apreciat.*

- **Fă-ți timp să te autoapreciezi.** Apreciază-ți realizările. Sentimentele pozitive față de propria persoană alină înțepăturile dure ale autocriticii. Stima de sine determină cât de mult înveți în situațiile dificile. Cu cât ai o stimă de sine mai puternică, cu atât înveți mai mult.

- **Urmărește schema supraviețuirii și a reușitei.** Regăsește-ți echilibrul emoțional, adaptează-te și fă față situației imediate. Dezvoltă-te prin procesul de învățare și prin transformarea lucrurilor în rezultate pozitive și apoi găsește darul. Cu cât ești mai bun la asta, cu atât mai rapid poți transforma dezastrul în noroc.

Suferința te poate face să descoperi calități pe care nu știai că le ai. O experiență care pentru unii este toxică din punct de vedere emoțional poate fi transformată în hrană emoțională pentru tine. Un necaz care aproape te distruge poate fi transformat într-unul dintre cele mai bune lucruri care ți s-au întâmplat vreodată. Totul depinde de tine – atitudinea ta și disponibilitatea de a-ți extinde gama de reacții vor determina cât de bine treci prin cele mai dificile provocări ale vieții.

1. Viața e nedreaptă

Citat din *Winning Life's Toughest Battles* de Julius Segal (Ivy Books, 1986).

Citat din Charlie Plumb, în transcrierea unui interviu dat pentru NBC, 24 iunie 1986.

Citat din Nietszsche, din cartea *Man's Search for Meanining* de Victor Frankl (Beacon, 2006).

2. Curiozitatea ca joacă

Citat din *The Absorbent Mind* de Maria Montessori (Holt, Rinehart & Winston, 1967).

Articolul de Robert W. White este „Motivation Reconsidered: The Concept of Competence," *The Psychological Review 66* (1959).

Citat din *All I Really Need to Know I Learned in Kindergarten* de Robert Fulghum (Ivy Books, 1986).

Citatul lui Daniel Goleman din cartea sa, *Emotional Intelligence* (Bantam, 2005).

Citat din *When Smart People Fail* de Carole Hyatt şi Linda Gottlieb (Simon and Schuster, 2009).

3. Flexibilitatea

Explicația lui T.C. Schneirla despre tiparul bipolar de adaptare este din articolul „An Evolutionary and Developmental Theory of Biphasic Process Underlying Approach and Withdrawal," retipărit în *Selected Writings of T.C. Schneirla* (Freeman, 1972; publicat prima dată în 1959).

Citatul lui J. Milne şi Marger Milne este extras din cartea acestora *Patterns of Survival* (Prentice-Hall, 1967).

Povestea lui Aron Ralston este extrasă din discuţiile personale şi din cărţile sale *Between a Rock and a Hard Place* (Atria, 2004) şi „How He Survived," *Oregonian*, 9 mai 2003.

Citatul lui Moshe Feldenkrais este extras din cartea sa, *Awareness Through Movement* (Harper & Row, 1972).

4. Imperativul sinergiei

Discuţia lui Mihaly Csikszentmihaly despre flux este extrasă din cartea acestuia, *Flow: The Psychology of the Optimal Experience* (Harper Perennial, 2008).

Discuţia lui Ruth Benedict despre sinergie este extrasă din „Synergy: Some Notes of Ruth Benedict," *American Anthropologist 72* (1970).

Ideile lui Jose Ortega y Gasset sunt extrase din *The Revolt of the Masses* (Norton, 1957; publicat iniţial în 1932).

Citat din *The Farther Reaches of Human Nature* de Abraham Maslow (Viking, 1971).

Citatul lui Anthony Robbins este extras din newsletterul său, „Sharing Ideas" (decembrie 1992/ianuarie 1993).

5. Empatia este o abilitate necesară supravieţuirii

Citatul lui Arnold Toynbee este extras din cartea sa, *Surviving the Future* (Oxford Press, 1971).

Povestea lui Joe Dibello este extrasă din *Oregonian*, 7 ianuarie 1996.

6. Avantajul supravieţuitorului

Citatul lui Weston H. Agor este extras din articolul său „How Top Executives Use Their Intuition to Make Important Decisions, *Business Horizons* (ianuarie/februarie 1986).

Citatul lui Roy Rowan este extras din cartea sa, *The Intuitive Manager* (Little, Brown, 1986).

Povestea lui Winston Churchill este extrasă din cartea lui Violet Bonham Carter, *Winston Churchill: An Intimate Portrait* (Harcourt, Brace, 1965).

Citatul lui Robert Godfrey este extras din cartea sa, *Outward Bound: Schools of the Possible* (Anchor Books, 1980).

Citatul lui Harold Sherman este extras din cartea sa, *How to Make ESP Work for You* (Fawcett-Crest, 1964).

Povestea lui Carol Burnett este extrasă din interviul dat pentru emisiunea *The Charles Grodin Show* (CNB, mai 1995).

Metoda lui Gillian Holloway este extrasă din *Dreaming Insights: A 5-step Plan for Discovering the Meaning in Your Dream* (Practical Psychology Press, 2002).

Relatarea locotenentului Iceal Hambleton este extrasă din cartea lui Wiliam Andreson *Bat-21* (Bantam Books, 1980).

Sarnoff Mednick dezvolta testul său de asocieri la distanță pe vremea când eu eram în şcoală la Universitatea Michigan. Versiunea sa cu copyright este autentic validă.

Emile Coué a fost citat în cartea lui John Duckworth, *How to Use Auto-Suggestion Effectively* (Wilshire, 1972).

Citatul lui Alex F. Osborn este extras din cartea sa, *Your Creative Power* (Dell, 1948).

Citatul lui Howard Stephenson este extras din cartea sa, *They Sold Themselves* (Hillman-Curl, 1937).

Articolul lui Christopher Glenn denumit „Natural Disaster and Human Behavior: Explanation, Research and Models," *Psychology: A Quarterly Journal of Human Behavior* 16, nr. 2 (1979).

7. Talentul de a descoperi serendipitatea

Termenul *serendipitate*, inventat de Horace Walpole, este descris în cartea lui Theodore Remer, *Serendipity and the Three Princes: From the Peregrinaggio of 1557* (Universitatea Oklahoma, 1965).

Povestea lui Lance Armstrong este extrasă din relatările media şi din cărţile sale scrise împreună cu Sally Jenkins, *It's Not About the Bike* (Putnam/Berkley, 2001) şi *Every Second Counts* (Broadway, 2004).

8. Handicapul „copilului bun"

Discuţia nominărilor pozitive este extrasă din comunicări personale cu Larry Mathae şi din manuscrisul său nepublicat „The Good Guy, bad Guy Code of the West."Citiţi, de asemenea, şi pasajele despre cum să vă purtaţi frumos în cartea lui George Bach şi Herb Goldberg, *Creative Aggression* (Avon Books, 1974).

Acivităţile de pionierat ale lui Anne Wilson şi cărţile sale *Women's Reality: An Emerging Female System* (HarperOne, 1992) şi *Co-Dependence: Misunderstood, Mistreated* (HarperOne, 1992) au dat naştere mişcării de codependenţă. Există acum zeci de cărţi despre acest subiect. Opiniile lui Shale Paul despre codependenţă sunt extrase din cartea sa, *The Warrior Within: A Guide to Inner Power* (Delta Group Press, 1983).

9. Succesul

Citatul lui Abraham Maslow este extras din cartea sa, *Eupsychian Management* (Irwin & Dorsey, 1965). Retipărită sub titlul *Maslow on Management* (Wiley, 1998).

Datele despre şomaj sunt extrase dintr-un raport de cercetare nepublicat al lui James Pennebaker şi asociaţii. Informaţiile

din jurnalul emoțiilor sunt extrase din cartea lui James Pennebaker *Opening Up* (Avon, 1990).

Citatul lui Henry W. Taft este extras din prefața cărții lui Robert Godfrey, *Outward Bound: Schools of the Possible* (Anchor Books, 1980).

Discuția și testul despre controlul locusului al lui Julian Rotter sunt extrase din „External Control and Internal Control", *Psychology Today* (iunie 1971).

Citatul lui Hans Selye este extras din cartea sa, *The Stress of My Life: A Scientist's Memoirs* (Van Nostrand Reinhold, 1979).

11. Autovindecarea

Capitolul este în mare parte derivat din cartea lui Bernie Siegel, *Love, Medicine, and Miracles* (Harper & Row, 1986).

Cercetarea lui Carlyle Hirshberg și a lui Marc Barasch despre remisiile spontane este extrasă din cartea lor, *Remarkable Recovery* (Berkeley/Riverhead, 1993).

Citatul lui W.C. Ellerbroek este extras din „Language, Thought, and Disease," *The Co-Evolution Quarterly* (primăvară 1978).

Citatul Barbarei Marie Brewster este extras din cartea sa, *Journey to Wholeness* (Four Winds, 1992).

Citatul lui Larry King este extras din „How a Heart Attack Changed Me," *Parade*, 15 ianuarie 1989.

Relatarea lui Ian Gawler este extrasă din cartea sa, *Peace of Mind* (Avery, 1989)și*You Can Conquer Cancer* (Anderson, 2007) și articole obținute de la Yarra Valley Living Centre, Australia. Vedeți, de asemenea, și www.Gawler.org.

Informațiile lui Howard S. Friedman despre imunitatea emoțională sunt extrase din cartea sa, *The Self-Healing Personality* (Henry Holt, 1991). De văzut, de asemenea, cartea lui Salvatore Maddi și Suzanne Kobasa, *The Hardy Executive* (Dorsey Press, 1984).

Cercetarea lui Hans J. Eyesenck este extrasă din „Health's Character," *Psychology Today* (decembrie 1988).

Ed Roberts a fost intervievat în articolul „How It's S'pozed to Be" în *This Brain Has a MOUTH* (iulie/august 1992; disponibil pe www.MouthMag.com).

Citatul lui Norman Cousins este extras din cartea sa, *Anatomy of an Ilness* (W.W. Norton, 1979).

Discursul prezidențial al lui Bonnie Strickland către Asociația americană de psihologie a fost publicat cu numele „Internal-External Control Expectancies: From Contingency to Creativity," *American Psychologist* (ianuarie 1989).

Povestea lui Joy Blitch este extrasă din „What Is Christian Science Treatment?", *Christian Science Monitor* (3 august 1990).

Statisticile imagistice ale lui O. Carl Simonton, Stephanie Matthews-Simonton şi James L. Creighton sunt extrase din cartea lor, *Getting Well Again* (Bantam Books, 1980).

Citatul lui John D. Evans este extras din „Imagination Therapy," *The Humanist 41,* nr. 6 (1980).

Citatul, întrebările şi rezultatele cu grupul de PLWA ale Louisei L. Hay sunt extrase din lecturile publice şi cartea sa, *You Can Heal Your Life* (Hay House, 1984).

Citatul lui W.C. Ellerbroek este extras din „Hypothesis Toward a Unified Field Theory of Human Behavior with Clinical Application to Acne Vulgaris,"*Perspectives in Biology and Medicine* 16, nr. 2 (1973).

Munca lui Emile Coué este descrisă în cartea lui John Duckworth, *How to Use Auto-Suggestion Effectively* (Wilshire, 1965).

Atitudinea lui Paul Pearsall este reflectată în cartea sa, *Making Miracles: A Scientist's Journey to Death and Back* (Prentice Hall Press, 1991), precum şi în alte lucrări.

Conceptul de vindecare este extras din cartea sa, *Head First: The Biology of Hope* (E.P. Dutton, 1989).

Cercetarea minte-trup este extrasă din *Mind/Body Medicine: How To Use Your Mind for Better Health* (raportul consumatorului, 1993(.

Cartea lui Dee Brigham despre vizualizarea pozitivă este *Imagery for Getting Well* (W.W. Norton, 1994).

Comentariile lui Dorothy Woods Smith sunt extrase din comunicări personale, www.HousesOfHealing.com şi „Polio and Post-Polio Sequelae: The Lived Experience," *Orthopedic Nursing* (septembrie/octombrie 1989).

Citatul lui John Callahan este extras din cartea sa, *Don't Worry, He Won't Get Far on Foot* (William Morrow, 1989).

12. Cum să supraviețuiți crizelor și urgențelor

Povestea şi citatul lui Alison Wright sunt extrase din comunicări personale şi din cartea sa, *Learning to Breathe: One Woman's Journey of Spirit and Survival* (Plume, 2009).

Stilurile de învingător ale lui Ben Sherwood sunt extrase din cartea sa, *The Survivor's Club: The Secrets and Science That Could Save Your Life* (Grand Central, 2009).

Citatul lui John Paul Getty este extras din cartea sa, *How to Be Rich* (Playboy, 1966).

Oakland, California, relatarea răpirii este extrasă din *San Jose Mercury News*,19 martie, 1995.

13. Cum să supraviețuiți vieții de supraviețuitor

Relatarea despre perioada de prizonierat a lui Jill Carroll este extrasă din seria „The Jill Carroll Story," 14-28 august 2006.

Anderson, William. *Bat-21: The Storypf Lt. Col. Hambleton.* Bantam Doubleday Dell, 1983.

Anthony, E. James şi Bertram Cohler, eds.*The Invulnerable Child.* Guilford Press, 1987.

Armstrong, Lance cu Sally Jenkins. *Every Second Counts.* Broadway, 2004.

Armstrong, Lance cu Sally Jenkins. *It's Not About the Bike.* Putnam/Berkley, 2001.

Brewster, Barbara Marie. *Journey to Wholeness.* Four Winds, 1992.

Chellis, Marcia. *Ordinary Women, Extraordinary Lives.* Viking Adult, 1992.

Coffee, Gerald. *Beyond Survival.* CEI, 1990.

Csikszentmihalyi, Mihaly. *Flow: The Psychology of the Optimal Experience.* Harper Perennial, 2008.

Des Pres, Terrance. *The Survivors: An Anatomy of Life in the Death Camps.* Oxford University Press, 1976.

Flach, Frederic. *Resilience: Discovering a New Strenght at Times of Stress.* Haterleigh Press, 2004.

Fox, Michael J. *Always Looking Up: The Adventures of an Incurable Optimist.* Hyperion, 2009.

Frankl, Victor. *Man's Search for Meaning.* Beacon, 2006.

Friedman, Howard S. *The Self-Healing Personality.* Henry Holt, 1991.

Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*, Bantam, 2005.

Gonzales, Laurence. *Deep Survival: Who Lives, Who Dies, and Why.* Norton, 2004.

Greenbank, Anthony. *The Book of Survival.* Hatherleigh Press, 2003.

Hamilton, Scott. *The Great Eight: How to Be Happy.* Thomas Nelson, 2009.

Hay, Louise. *You Can Heal Your Life.* Hay House, 1999.

Hyatt, Carole şi Linda Gottleib. *When Smart People Fail.* Simon & Schuster, 2009.

Janifer, Laurence. *Survivor.* Ace, 1977.

Kamler, Kenneth. *Surviving the Extremes.* THUS, 2004.

King, Larry. *My Remarkable Journey.* Weinstein, 2009.

Leslie, Edward E. *Desperate Journeys, Abandoned Souls.* Mariner, 1998.

Lifton, Robert Jay. *The Protean Self.* University of Chicago Press, 1999.

Maddi, Salvatore şi Suzanne Kobasa. *The Hardy Executive.* Irwin Professional, 1984.

Maslow, Abraham. *Maslow and Management.* Wiley, 1998.

Noyce, Wilfrid. *They Survived: A Study of the Live,* Dutton, 1963.

O'Grady, Scott cu Jeff Coplon. *Return With Honor.* Doubleday, 1995.

Paul, Shale. *The Warrior Within: A Guide to Inner Power.* Delta Group, 1983.

Hall, 1991.

Pflug, Jackie Nink cu Peter J. Kizilos. *Miles to Go Before I Sleep.* Hazelden, 2002.

Pink, Daniel H. *A Whole New Mind.* Riverhead, 2006.

Plumb, Charlie. *I'm No Hero.* Executive, 1995.

Ralston, Aron. *Between a Rock and a Hard Place.* Atria, 2005.

Reeve, Christopher. *Still Me.* Ballantine, 1999.

Rowan, Roy. *The Intuitive Manager.* Little, Brown, 1986.

Saldana, Theresa. *Beyond Survival.* Bantam, 1987.

Salk, Jonas. Survival of the Wisest. Harper & Row, 1973.

Schemmel, Jerry cu Kevin Simpson. *Chosen to Live.* Victory, 1996.

Segal, Julius. *Winning Life's Toughest Battles: Roots of Human Resilience.* Ivy, 1986.

Seligman, Martin. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life.* Vintage, 2006.

Sherwood, Ben. *The Survivor's Club.* Grand Central, 2009.

Siegel, Bernie. *Faith, Hope and Healing*. Wiley, 2009.

Siegel, Bernie. *Love, Medicine, and Miracles*.

Sinetar, Marsha. *Developing a 21st-Century Mind*. Random House, 1991.

Tedeschi, Richard, et al., eds. *Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis*. Erlbaum, 1998.

Toynbee, Arnold. *Surviving the Future*. Oxford, 1971.

Troebst, Cord Christian. *The Art of Survival*. Doubleday, 1965.

Walsh, Roger. *Staying Alive*. Shambhala, 1984.

Schaef, Anne Wilson. *Co-Dependence: Misunderstood, Mistreated*. Harper-One, 1992.

Wright, Alison. *Learning to Breath*. Plume, 2009.

Zar, Rose. *In the Mouth of the Wolf*. Jewish Publication Society, 1983.

Toate cărțile sunt disponibile prin www.PracticalPsychology Press.com.

Siebert, Al. *The Resiliency Advantage: Master Change, Thrive Under Pressure and Bounce Back from Setbacks* (© Berret-Koehler, ISBN: 9781576753293).

Siebert, Al. *The Survivor Personality Manual: Guidelines for Facilitating Self-Managed Learning* (© Practical Psychology Press, ISBN: 9780944227008). Broşura care însoțește cartea *The Survivor Personality*.

Siebert, Al şi Mary Karr. *The Adult Student's Guide to Survival& Success*, ediția a 6-a. (© Practical Psychology Press, ISBN: 97809442273981).

How to Thrive and Grow During Your Job Search [CD-ROM] (© Practical Psychology Press).

Resiliency: The Key to Surviving and Thriving in Today's World [DVD] (© Practical Psychology Press).

Resiliency: The Power to Bounce Back [set CD-ROM] (© Learning Strategies). Curs de dezvoltare personală plus ghid.

The Survivor Personality: Why Some People Have a Better Chance of Surviving Than Others [CD-ROM] (© Practical Psychology Press).

Pentru mai multe informații, relatări şi surse de informare despre supraviețuire şi adaptarea în fața dificultăților, vă rog să accesați următoarele website-uri:

- www.THRIVEnet.com (acompaniază *The Survivor Personality)*
- www.SurvivorGuidelines.org (dedicat supraviețuitorilor atacului din 9/11 şi a altor atacuri teroriste)
- www.ResiliencyCenter.com (acompaniază *The Resiliency Advantage)*
- www.AdultStudent.com (acompaniază *The Adult Student's Guide to Survival & Success)*

MULȚUMIRI

Deşi sute de oameni au făcut ca acest proiect să devină posibil, doresc să mulțumesc în mod special următoarelor persoane:

Lui Sam Kimball, pentru nenumăratele ore de voluntariat în care a editat, a încurajat; pentru sugestiile sale pertinente şi prietenia sa specială.

Mamei mele, care m-a susținut.

Soției mele, Molly, a cărei iubiri, sprijin, gândire încântătoare şi încredere în mine şi în munca mea au reprezentat o sursă profundă de putere.

Surorii mele, Mary Karr, şi soțului ei, Chad, pentru sprijinul lor nestrămutat, pentru părerile lor valoroase şi expertiza profesională.

Nepoatei mele, Kristin Pintarich, pentru cercetarea, scrierea şi competența ei în calculatoare; pentru inteligența şi excelenta gestionare a detaliilor.

Lui Stephanie Abarbanel, pentru sugestiile şi încurajările ei.

Lui Don James, profesor de tehnici de redactare, o adevărată inspirație.

Lui Ruth Aley, pentru caldele ei încurajări.

Lui Bill Garleb, pentru prietenia sa şi nenumăratele discuții despre supraviețuire.

Lui Enos şi Charlott Herkshan, pentru prietenia şi învățăturile lor.

Lui Bill McKeachie, mentorul meu în arta predării.

Lui Jim McCornell, consilierul meu, mentorul meu în tehnici de redactare şi prieten.

Lui Hirofumi Hayashida, pentru că mi-a pus la dispoziție prietenia sa, înțelepciunea şi o perspectivă internațională asupra lucrurilor.

Lui Glen Fahs, pentru dorința sa de a-mi continua munca în beneficiul celorlalți.

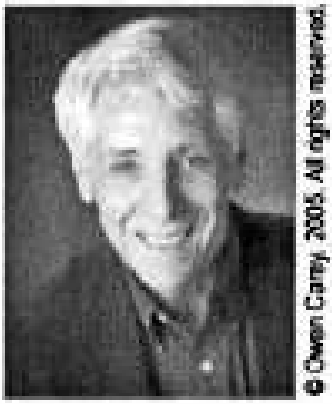
Lui Gillian Holloway, pentru sprijinul ei, sugestiile şi munca de editare depusă.

Lui John Duff, pentru că a fost atât de receptiv.

Tuturor învingătorilor dispuşi să îmi răspundă la întrebări şi să îmi povestească despre experiențele lor.

Angajaților la stat, care fac lucrurile să funcționeze în continuare, asta în timp ce primesc mai multe critici decât laudele pe care le merită.

DESPRE AUTOR



Al Siebert, PhD (1934-2009), director fondator al Resiliency Center, a fost un expert internațional recunoscut în cercetarea naturii interioare a supraviețuitorilor, cu un nivel de adaptare extrem de ridicat. Fost paraşutist, cu un doctorat în psihologie obținut la Universitatea din Michigan. A susținut seminarii despre managementul psihologiei la Universitatea de stat din Portland, timp de peste treizeci de ani, voluntar şi lider în grupul de recuperare al veteranilor din războiul din Vietnam şi preşedinte al consiliului profesoral al universității. Articole şi citate din munca sa au apărut deseori în publicațiile locale şi naționale. Siebert a fost intervievat frecvent, a apărut inclusiv la *The Oprah Winfrey Show*, la radioul public local, CNN, *The Today Show* şi altele.

Până la sfârşitul vieții sale, Siebert a afişat o putere de adaptare incredibilă. A fost implicat activ în instruirea managerilor federali cu privire la puterea de adaptare, din cadrul Esatern Management Development Center, în dezvoltarea programului de training U.S. Army's Provider Resiliency, a fost consultant al rețelei de supraviețuitori ai World Trade Center, a facilitat adunările locale şi multe altele.

Siebert a murit de cancer de colon. Familia lui încurajează pe toată lumea să facă o colonoscopie în jurul vârstei de cincizeci de

ani. Descoperită din timp, acestei boli i se poate supraviețui cu uşurință, este tratabilă şi se poate preveni.

Pentru mai multe informații despre Al Siebert şi Resiliency Center, vizitați www.ResiliencyCenter.com.

Pentru mai multe informații despre *Personalitatea învingătorului*, vizitați www.THRIVEnet.com.

EDITORI COLABORATORI

Kristin Pintarich deține un masterat în Comunicare obținut la Universitatea de stat din Oregon. A lucrat alături de Al Siebert timp de aproape douăzeci de ani ca asistentă de procesare a comenzilor de carte sau la crearea website-ului la editare și marketing pentru lucrările sale.

Molly Siebert, RHIT, CCS deține o diplomă în științe și urmează un masterat în managementul tehnologiei sanitare. După șase ani ca director de marketing, acum ea deține funcția de președinte a Resiliency Center și participă la implementarea programului de certificare Resiliency Facilitator.

Scrisă pe baza unor studii de peste patruzeci de ani ale fenomenului supraviețuirii, această carte vă oferă informații de neprețuit despre calitățile şi comportamentul acelor oameni care au făcut față cu brio situațiilor dificile, de la conflictele de zi cu zi la traume de viață.

PERSONALITATEA ÎNVINGĂTORULUI ridică o întrebare fundamentală: de ce unii oameni reuşesc să depăşească stresul unor astfel de situații grele, iar alții nu. Citind lucrarea de față, revelatoare şi autentică prin exemplele de viață şi relatările prezentate, veți înțelege că oamenii care reuşesc să evolueze în urma acestor schimbări neplăcute consideră că lucrurile au o rezolvare, indiferent cât de supărătoare ar fi situația cu care se confruntă. Optimişti, ei îşi pun tot felul de întrebări: Ce implică această nouă realitate în care mă aflu? Ce pot face acum? De ce poate fi acesta un lucru bun pentru mine? De multe ori, ei descoperă umorul în situații care de altfel sunt teribil de grele. Se folosesc de empatie şi de o gândire creativă pentru a contura un final care să funcționeze spre binele lor. Acționează şi experimentează soluții cu încredere în sine şi rămân flexibili când lucrurile iau o întorsătură neaşteptată.

O lucrare clasică, fundamentală, în care Al Siebert zugrăveşte „personalitatea unui învingător" şi în care ne face cunoscute abilitățile de supraviețuire pe care toți le putem deprinde. Astfel, putem să facem față mai bine problemelor, să avem un succes mai mare în munca şi în relațiile noastre şi să ne conturăm o perspectivă mai luminoasă asupra vieții.

Unul dintre principalii cercetători pe probleme de supraviețuire, AL SIEBERT, PhD. este fondatorul Resiliency Center.

ISBN 978-606-92058-3-9